อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นางพิทักษ์มนูศาสตร์

(เพ็ญแข พิทักษ์มนูศาสตร์)

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

10 มีนาคม 2512



อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นางพิทักษ์มนูศาสตร์

(เพ็ญแข พิทักษ์มนูศาสตร์)

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

10 มีนาคม 2512







นางเพ็ญแข พิทักษ์มนูศาสตร์

ชาต 25 ธันวาคม 2447

มต 22 กันยายน 2511



พ.ศ. 2465



พ.ศ. 2463



ประวัติ

นางพิทักษ์มนูศาสตร์ (*เพ็ญแข พิทักษ์มนูศาสตร์*) เกิดในตระกูลอมาตยกุล เมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๔๗ ตรงกับวันอาทิตย์ แรม ๓ ค่ำ เดือนอ้าย ปีมะโรง เวลา ๔.๐๐ น. ที่บ้านตำบลพระราชวัง พระนคร เป็นบุตรีหลวงปาณีบริหาร(แห อมาตยกุล) และ นางปาณีบริหาร (ทรัพย์ อมาตยกุล) เป็นบุตรคนสุดท้อง มีพี่ ๕ คน คือ

๑. หลวงวิฑูรสถลกิจ (ทองอยู่)

๒. นางกฤษณะโยธิน (นวม)

๓. น.ส. ศิริ อมาตยกุล

๔. นางสมรภูมิพิชิต (สอาด)

๕. นางนิติฑัณฑ์ประภาส (สว่าง) ถึงแก่กรรม

ได้เข้ารับการศึกษาจาก ร.ร. เสาวภา ต่อมาได้สมรสกับหลวงพิทักษ์มนูศาสตร์ เมื่อวันที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๖๗ มีบุตรธิดารวม ๔ คน คือ

๑. น.ส. จันทิมา พิทักษ์มนูศาสตร์

๒. นายปริต พิทักษ์มนูศาสตร์

๓. น.ส. เปี่ยมสุข พิทักษ์มนูศาสตร์

๔. นายพิชัย พิทักษ์มนูศาสตร์

ได้ป่วยเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่ปี ๒๔๙๐ แต่ได้รับการรักษาไม่เต็มที่เพราะอยู่ต่างจังหวัด ต่อมาเมื่อเข้ามาอยู่กรุงเทพ ฯ แล้วจึงได้รับการรักษาอย่างจริงจัง แต่ก็ไม่หายขาดเพียงแต่ทุเลาลงบ้างเท่านั้น จนกระทั่งปี ๒๕๐๘ ได้ป่วยเป็นโรคหัวใจ ตับโตและกรดในกระเพาะมาก ตั้งแต่นั้นมาก็ปรากฏอาการของโรคเหล่านี้อยู่บ่อย ๆ จนมาเมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๑๑ อาการของโรคหัวใจและกระเพาะอาหารได้กำเริบขึ้นอีก และได้ถึงแก่กรรมลงด้วยโรคหัวใจวายโดยเฉียบพลันด้วยอาการอันสงบ ณ โรงพยาบาลอายุรศาสตร์เขตร้อน เมื่อเวลา ๑๙.๔๐ น. ของวันที่ ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๑ รวมอายุได้ ๖๓ ปี ๘ เดือน ๒๘ วัน

ในด้านศรัทธาและอัธยาศัย เป็นผู้ที่เชื่อมั่นในพระพุทธศาสนา เคยศึกษาทางวิปัสสนากับท่านเจ้าคุณภาวนาพิรามเถระ (วัดระฆัง) ชอบทำบุญ เช่น ถวายปัจจัยค่าอาหารพระเป็นประจำ ตั้งมูลนิธิที่โรงพยาบาลสงฆ์สำหรับพระที่อาพาธ ยกที่ดินและสร้างหอระฆังให้แก่วัดสหมิตรมงคล อ. หนองแค จ. สระบุรี เป็นผู้ที่มีความกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดาและผู้ที่มีพระคุณ มีความโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อต่อญาติพี่น้องและคนอื่น ๆ มีความเห็นอกเห็นใจและให้ความช่วยเหลือต่อผู้ที่มีความทุกข์ จึงเป็นที่ชอบพอรักใคร่ของญาติพี่น้องและผู้ที่รู้จักคุ้นเคยด้วย

คำไว้อาลัย

เพ็ญแขเป็นภริยาที่รักของข้าพเจ้า เมื่อต้องมาจากไปโดยกะทันหันเช่นนี้จึงทำให้ข้าพเจ้าเศร้าสลดใจเป็นอย่างมาก เพ็ญแขได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขมากับข้าพเจ้าตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๖๗ จนถึงวันถึงแก่กรรมเป็นเวลา ๔๔ ปี ระหว่างที่อยู่ด้วยกันได้ปฏิบัติหน้าที่แม่บ้านเป็นอย่างดีตลอดมา เมื่อข้าพเจ้าต้องไปรับราชการต่างจังหวัดก็ได้ติดตามไปด้วย บางครั้งต้องมีการรับรองท่านรัฐมนตรี, ท่านข้าหลวงภาค ภริยาข้าพเจ้าก็เป็นผู้จัดการรับรอง จนได้รับคำชมเชยว่าให้การรับรองดี ทั้งนี้ก็เพราะฝีมือของภริยาข้าพเจ้า เพ็ญแขเป็นภริยาที่ดีและเป็นมารดาที่ดีของลูก เป็นคนขยันหมั่นเพียร จัดการบ้านเรือนให้เรียบร้อยทุกสิ่งทุกอย่าง เอาใจใส่ต่อข้าพเจ้าและลูก ๆ เป็นอย่างดี จึงเป็นที่รักใคร่ของข้าพเจ้าและลูก ๆ เป็นอย่างมาก เป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งและอดทน ก่อนถึงแก่กรรม ๒ วันเมื่อข้าพเจ้าไปเยี่ยมยังบอกว่า "คุณไม่ต้องเป็นห่วง ไม่เป็นอะไรมากหรอกจวนจะหายแล้ว" และยังเตือนข้าพเจ้าว่า ให้รักษาตัวให้ดี ๆ ระวังจะไม่สบาย เพราะความดีของภริยาจึงทำให้ข้าพเจ้าต้องอาลัยอาวรณ์เป็นอย่างมาก

ด้วยกุศลผลบุญที่ภริยาข้าพเจ้าได้ทำมาเป็นเนืองนิตย์ ขอให้วิญญาณของภริยาที่รักยิ่งของข้าพเจ้าจงไปสู่สุคติ

หลวงพิทักษ์มนูศาสตร์

คุณแม่ในความทรงจำและรำลึกถึงของลูก ๆ

คุณแม่ได้จากลูก ๆ ไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ ถึงแม้ลูก ๆ จะรู้ตัวอยู่แล้วว่าไม่วันใดก็วันหนึ่งที่คุณแม่จะต้องจากลูกไป แต่ก็ไม่คิดว่าจะกะทันหันเช่นนี้ ผู้ซึ่งเคยสูญเสียคุณแม่อันเป็นที่รักและเคารพไปแล้วย่อมจะทราบความรู้สึกอันนี้ดี ลูก ๆ คิดว่าคุณแม่จากไปก็แต่กายและวิญญาณเท่านั้น แต่ในความรู้สึกของลูก ๆ นั้นคุณความดีของคุณแม่ที่ได้มีแก่ลูก ๆ ตลอดชั่วชีวิตของคุณแม่ ยังคงอยู่ในความทรงจำของลูก ๆ เสมอ คุณแม่เป็นแม่ที่ประเสริฐสุดของลูก คุณแม่ได้ให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่ลูก ๆ มาแต่เล็กจนโต สั่งสอนให้ลูกกระทำแต่ความดี คุณแม่บอกว่าคุณแม่ทำความดีอยู่ทุกวันนี้ก็เพื่อที่จะให้ความดีนี้ตอบสนองให้ลูกของแม่ได้รับความสุข เมื่อลูกคนใดมีเรื่องข้องใจอะไรมาเล่าให้ฟังคุณแม่จะเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดีว่าควรจะทำเช่นไร คุณแม่เป็นคนขยันไม่ชอบอยู่ว่าง ๆ คุณแม่ชอบทำงานบ้านทุกชนิด ฉะนั้นเมื่อเวลาคุณแม่ไม่สบายคุณแม่จึงรู้สึกรำคาญมากเพราะต้องนอนเฉย ๆ แม้คุณแม่จะไม่สบายอยู่คุณแม่ก็ยังอดเป็นห่วงลูก ๆ ไม่ได้ทั้ง ๆ ที่ลูก ๆ ก็โต ๆ กันหมดแล้ว เมื่อลูกกลับถึงบ้านคุณแม่จะชวนพูดคุยและเรียกให้ทานขนมบ้าง ผลไม้บ้าง คุณแม่เป็นคนคุยสนุกและชอบเล่าเรื่องเก่า ๆ สมัยที่ลูกยังไม่รู้ให้ลูกฟังไว้ประดับความรู้ บางทีก็ท่องบทกลอนและคำพังเพยต่าง ๆ ให้ฟัง คุณแม่เป็นคนที่มีความจำดีมาก คุณแม่เป็นแม่บ้าน

ที่ทำได้ดีทุก ๆ อย่างไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารคาว หวาน เย็บ ปัก ถักร้อยและปลูกต้นไม้ คุณแม่เป็นคนที่รักและห่วงคุณพ่อและลูก ๆ มาก คอยดูแลเอาใจใส่อยู่เสมอ คุณแม่ห่วงคุณพ่อมากบอกฝากไว้กับลูก ๆ เสมอว่า ถ้าแม่ตายให้ลูก ๆ คอยเอาใจใส่ดูแลคุณพ่อให้ดีๆ อย่าทอดทิ้ง จนวันสุดท้ายแห่งชีวิตของคุณแม่ ๆ ก็ยังเตือนลูก ๆ ให้หมั่นรักษาตัวเป็นอะไรให้รีบรักษา แม้แต่คนในบ้านคุณแม่ก็คอยเอาใจใส่ดูแล ต่อแต่นี้ไปลูก ๆ จะไม่มีคุณแม่คอยชวนพูดคุย คอยเรียกให้ทานนั่นทานนี่อีกแล้ว ความดีของคุณแม่นั้นลูกสุดที่จะพรรณนาให้หมดได้ นอกจากจะซาบซึ้งและเก็บไว้ในส่วนลึกของหัวใจของลูก ๆ ตลอดไป ลูก ๆ จะมีความสุขเป็นอย่างยิ่งถ้าคุณแม่จะทราบด้วยญาณวิถีใดก็ตามว่าลูก ๆ ทุกคน อาลัยรักและระลึกถึงคุณแม่อยู่ทุกขณะ ลูกจะกระทำแต่ความดีตามที่คุณแม่ปรารถนา และจะทำบุญแผ่ส่วนกุศลไปให้คุณแม่ หากชาติหน้ามีจริงลูกขอให้ได้เกิดเป็นลูกของคุณแม่อีก

ขอกุศลผลบุญและคุณความดีทั้งหลายที่คุณแม่ได้ประกอบมาแล้วตลอดชีวิต และกุศลที่บรรดาญาติมิตรลูกหลานทั้งหลายได้ร่วมกันบำเพ็ญอุทิศให้นี้ จงอำนวยผลดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณแม่จงประสบแต่ความสุขสันติในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

จากลูกทั้ง ๔ ของคุณแม่

ไว้อาลัยคุณน้าเพ็ญแข

วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๑๑ เป็นวันที่ข้าพเจ้าและคุณกิจจา เดินทางกลับถึงกรุงเทพ ฯ หลังจากได้ไปส่งลูกสาวคนเล็กเข้าศึกษาต่อที่สวิตเซอร์แลนด์ ตอนนั้นข้าพเจ้ามีแต่ความดีใจที่ได้กลับมาบ้านเท่านั้น ถึงบ้านแล้วยังได้พูดกับคุณแม่ว่าตอนเย็นจะได้ไปเยี่ยมคุณน้าแขและเอาของฝากไปให้ด้วย คุณน้าคงดีใจมากที่จะได้พบกัน

คุณแม่เองในระหว่างนั้นก็ยังมิได้ทราบเรื่องคุณน้าเสีย เพราะหลาน ๆ ทุกคนก็ไม่มีใครกล้าพูด กล้าบอกเรื่องคุณน้าเสียให้คุณแม่ทราบ เนื่องจากคุณแม่มีโรคความดันโลหิตสูงประจำตัวอยู่ ประกอบกับเดินไปไหนมาไหนก็ไม่ได้นานกว่าสิบปีแล้ว และโดยเฉพาะคุณน้ากับคุณแม่เป็นพี่น้องที่รักใคร่สนิทสนม เอาใจใส่เป็นห่วงเป็นใยซึ่งกันและกันมากเหลือเกิน

มีอะไรที่ผิด สังเกต อยู่บ้างก็ คือต้อยบุตร สาวคนโต ของข้าพเจ้า พอเห็นหน้าแม่ก็ร้องไห้ ข้าพเจ้าเห็นลูกร้องไห้ก็มิได้เฉลียวใจแต่อย่างใด ได้แต่คิดเอาเองว่าลูกคงร้องไห้ด้วยความดีใจที่เห็น พ่อ–แม่ กลับมาถึงบ้านแล้วเท่านั้น

อนิจจา ในค่ำวันเดียวกันนั้น เมื่อข้าพเจ้าไปถึงบ้านคุณน้า ข้าพเจ้าก็ต้องร้องไห้ด้วยความเสียใจอย่างสุดซึ้ง เมื่อได้ทราบข่าวการมรณกรรมของคุณน้าเพ็ญแข คุณน้าได้จากเราไปเสียแล้วตั้งแต่

ข้าพเจ้าได้แต่นั่งซึม น้ำตาไหลนองหน้า ใจหาย พูดอะไรไม่ถูก กับคุณแม่ข้าพเจ้าก็ยังไม่กล้าเล่าให้ฟัง ให้ท่านทราบแต่เพียงเลาๆ ว่าคุณน้าแขไม่สบายมาก และอยู่ที่โรงพยาบาลหมอห้ามเยี่ยมเท่านั้น และ ก็ ตั้งใจ ว่าจะ ค่อย ๆ บอกไป ทีละเล็ก ละน้อยจน ถึงวาระ สุดท้าย ข้าพเจ้ายังนึกไม่เชื่ออยู่นั่นเองว่าคุณน้าเสีย ๆ แล้ว มันเป็นความจริงหรือนี่ ? เพราะก่อนที่ข้าพเจ้าจะเดินทางไปส่งลูกยังต่างประเทศ ข้าพเจ้ายังได้หมั่นไปเยี่ยมเยียนคุณน้าอยู่บ่อย ๆ และไปคุยด้วยกับคุณน้าคราวละนาน ๆ บางครั้งข้าพเจ้าจะหอบหิ้วเอาอาหารไปรับประทานกลางวันด้วยกันกับคุณน้า และนั่งคุยกันอยู่จนเย็นจึงจะกลับบ้าน ภาย พเจ้ารู้สึกตื้นตันไปหมดแล้ว เพราะยิ่งคิดก็ยิ่งมองเห็นภาพและน้ำหล ุณต่าง ๆ ของคุณน้า คุณน้ามีเมตตา กรุณา เอาใจใส่ รักใคร่ ชาติ ข้ามาก ไม่เคยดุไม่เคยว่าให้ช้ำใจแม้แต่น้อย มีแต่ให้กำลังใจ าแนะนำสั่งสอนสนับสนุน ช่วยเหลือในทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณน้าสามารถจะช่วยได้

คุณน้าเพ็ญแข เป็นผู้มีจิตใจสูง สะอาดบริสุทธิ์ รักเกียรติยศและชื่อเสียง พูดคำไหนคำนั้น เปิดเผยตรงไปตรงมา คุณน้ามีอุปนิสัยขยันขันแข็ง และละเอียดถี่ถ้วน รู้จักออมทรัพย์ และทำให้งอกเงยเสมอมา จึงสามารถสร้างฐานะให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง เลี้ยงดูบุตรธิดาให้ได้รับความสุขและให้การศึกษาอย่างดีตามสมควรแก่อัตตภาพทั่วทุกคน อนึ่งท่านยังเป็นมารดาที่มีความรักและห่วงใยในความเป็นอยู่ของลูก ๆ แม้จนเมื่อลูกได้เติบใหญ่เป็นผู้ใหญ่และประกอบอาชีพเป็นหลักฐานไปแล้วก็ตาม ท่านก็ยังเอาใจใส่ช่วยเหลือเป็นธุระดูแลทุกข์สุขของลูก ๆ ทุกคนตามวิสัยมารดาที่ดีตลอดมา

คุณน้าเพ็ญแข เป็นผู้มีจิตศรัทธา และยึดมั่นในพระบวรพุทธศาสนาอย่างยิ่ง ท่านได้บำเพ็ญกุศลสาธารณะประโยชน์ต่าง ๆ ไว้มาก เช่น บริจาคเงินบำรุงโรงพยาบาลศิริราช บริจาคเงินบำรุงโรงพยาบาลสงฆ์ บริจาคเงินตั้งมูลนิธิโรงพยาบาลสงฆ์ นอกจากนี้ยังได้ประกอบการบำเพ็ญกุศลอื่น ๆ เสมอ เช่น ทำบุญตักบาตร เลี้ยงพระ บวชพระ ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างพระไตรปิฎก สร้างพระพุทธรูป สร้างถนนภายในวัด อุทิศที่ดินให้สร้างวัด "สหมิตรมงคล" ตำบลหนองแค จังหวัดสระบุรี และท้ายที่สุดก่อนที่จะสิ้นชีวิตก็ได้จัดสร้าง หอระฆัง ขึ้นที่วัดสหมิตรมงคลแห่งเดียวกันนี้อีก แต่เป็นที่น่าเสียใจอย่างยิ่งที่ยังไม่ทันได้ไปทำบุญฉลองหอระฆังแห่งนี้ก็พอดีคุณน้ามาถึงแก่กรรมเสียก่อน

คุณน้าเป็นผู้มีมรรยาทอันน่าเคารพ และเต็มไปด้วยความเมตตาอารีเผื่อแผ่ เกื้อหนุนต่อญาติมิตรสหายและผู้รู้จักทั่วไป ฉะนั้นการจากไปของคุณน้าจึงเป็นที่อาลัยอาวรณ์ของบรรดาพี่ ๆ และลูกหลานตลอดจนญาติมิตรทั้งหลายเป็นอย่างมาก ข้าพเจ้าขออธิฐานว่าเกิดชาติใดภพใดขอให้ได้เกิดเป็นลูกหลานของคุณน้าทุกชาติไป อนึ่งผลบุญกุศลใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้ประกอบไว้ ข้าพเจ้าขอน้อมอุทิศส่วนกุศลทั้งมวลนั้น ๆ ให้แก่คุณน้าเพ็ญแขที่รักยิ่งของข้าพเจ้าด้วย และขอให้คุณน้าเพ็ญแขจงประสบแต่ความสุข เกษมสำราญในสัมปรายภพทุกประการ.

ศรีสว่าง วงศ์ทองศรี

๕๓๓/๑ ถนนศรีอยุธยา

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๒

คำนำ

ในงานฌาปนกิจศพ นางพิทักษ์มนูศาสตร์ (เพ็ญแข) ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม วันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๒ เวลา ๑๗.๐๐น. คุณหลวงพิทักษ์มนูศาสตร์ พร้อมด้วยบุตรธิดา และญาติมิตรเจ้าภาพ ได้จัดงานบำเพ็ญกุศลตามวาระตลอดมา จนกระทั่งถึงวันฌาปนกิจนี้ เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ดวงวิญญาณของนางพิทักษ์-มนูศาสตร์ (เพ็ญแข) ผู้ล่วงลับไปแล้ว ตามประเพณีในพระพุทธศาสนา

ท่านเจ้าภาพได้พิจารณาเห็นว่า เมื่อนางพิทักษ์มนูศาสตร์ (เพ็ญแข) ยังมีชีวิตอยู่นั้นมีศรัทธาเลื่อมใสในการปฏิบัติธรรม เจริญวิปัสสนา ณ สำนักเจ้าคุณอาจารย์พระภาวนาพิรามเถร (สุข ปวโร) วัดระฆังโฆสิตาราม ธนบุรี แม้หน้าที่ของภรรยา หน้าที่ของมารดาหน้าที่ของอุบาสิกาและหน้าที่พลเมืองดี ก็ได้ทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัว พระศาสนา และประเทศชาติ โดยธรรมะได้อย่างดีเลิศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้อุปถัมภ์สำนักปฏิบัติธรรม วัดเพลง บางกอกน้อยเสมอมิได้ขาดสาย น่าอนุโมทนายิ่ง จนเป็นที่ประทับใจของสามี ลูกหลาน ญาติ มิตร อย่างไม่รู้ลืม จึงได้จัดพิมพ์หนังสือปฏิบัติธรรมเรื่องทาง ๗ สายขึ้นเป็นอนุสรณ์ แจกเป็นธรรมบรรณาการแก่ผู้มาในงาน

หนังสือปฏิบัติธรรม เรื่องทาง ๗ สาย นี้ กล่าวถึงทางไปนรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน ทางมามนุษย์ ทางไปเทวดา พรหม และทางไปนิพพาน อันเป็นทางเดินตามวิถีชีวิตของสรรพสัตว์ทั่วสากลโลก หวังว่าคงเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านให้รู้ทางทุกข์ ทางสุข และทางพ้นทุกข์ ทำให้เว้นการเดินไปสู่ทุคติ เดินทางมุ่งไปสู่สุคติและพระนิพพานได้ในที่สุด

อาตมาภาพขออนุโมทนาสาธุการ อำนวยพรด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลที่ท่านเจ้าภาพบำเพ็ญแล้ว จงเป็นพลวปัจจัยแก่ดวงวิญญาณของ นางพิทักษ์มนูศาสตร์ (เพ็ญแข) ได้อนุโมทนายังสุคติภพยิ่งๆ ขึ้นไปจนถึงพระนิพพาน

ขออำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัย จงคุ้มครองรักษาท่านเจ้าภาพและญาติมิตรของท่านผู้ล่วงลับไปแล้วที่มาร่วมในงานฌาปนกิจศพ จงปราศจากอุปสรรคทั้งปวง เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ จงทุกประการ จนถึงพระนิพพาน เทอญ.

พระครูสังวรสมาธิวัตร

เจ้าอาวาสวัดเพลง บางกอกน้อย ธนบุรี

เจ้าภาพ

ขอขอบพระคุณอย่างสูงแด่ทุก ๆ ท่าน ที่ได้ให้เกียรติมาร่วมในงานฌาปนกิจศพ นางเพ็ญแข พิทักษ์-มนูศาสตร์ หากมีสิ่งใดบกพร่อง หรือไม่เรียบร้อยประการใด ขอได้โปรดอภัยด้วย

วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๑๒

สายที่ ๑

ทางไปนรก

บุคคลที่จะเดินทางไปนรกนั้นได้นามว่า "**มนุสสนรโก**" ตัวเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นนรก เพราะกำลังเปิดประตูนรก กำลังจะเดินทางไปนรก

อะไรเป็นทางไปนรก โทสะ ความโกรธนั่นเองเป็นทางไปนรก นรกนั้นมีสภาพอย่างไรนั้น ผู้ได้อภิญญาจึงสามารถจะเห็นได้ ส่วนสามัญชนก็อาศัย "**ตถาคตโพธิศรัทธา**" เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าตามนัยพระไตรปิฎกเท่านั้น

มีเหตุผลพอที่จะพิสูจน์ได้ว่า นรกนั้นต้องเป็นที่ร้อน เพราะเหตุคือโทสะอันเป็นทางไปก็เป็นของร้อนมากอยู่แล้ว เช่นในเวลาที่โทสะเกิดขึ้นจะก็รู้สึกว่าร้อนใจเป็นกำลัง นั่งก็ไม่สบาย นอนก็ไม่สบาย ยืนก็ไม่สบาย เดินก็ไม่สบาย กลุ้มใจไปทุกหนทุกแห่ง เสียใจไปทุกหนทุกแห่ง ริษยาไป หวงหึงไป รำคาญไป ไม่มีที่สิ้นสุด

โทสะ ความโกรธอันใด ที่มีมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดเป็นปัจจัยจนเป็นเหตุให้ทุจริต มีการฆ่า หรือว่ากล่าวหยาบช้าต่างๆเป็นต้นแล้วนั้นแหละเป็นหนทางไปสู่นรกโดยแน่นอน

ถ้ามีโทสะ แต่ไม่ถึงกับเห็นผิดคิดร้ายจนทุจริตต่าง ๆ แล้วก็ยังไม่ไปนรก เป็นเพียงให้ทุกข์ ๆ ยาก ๆ พาลำบากอยู่ในมนุษย์นี้เท่านั้น นอกจากนั้นก็ยังส่งผลให้ได้รับความทุกข์ยากในชาติหน้าอีก

ดังนั้นนรกจึงร้อนแรงด้วยไฟนรกเผาผลาญ และมีอาวุธทิ่มแทงให้เสวยทุกขเวทนาอันแสนสาหัส ด้วยแรงกรรมที่ทำไว้ร้อนจนกระทั่งขาดใจตาย เกิดขึ้นอีกถูกไฟแผดเผาอีก ทนต่อความร้อนแรงแห่งไฟนรกไม่ไหวจนตาย ๆ แล้วเกิดเช่นนี้จนกว่าจะสิ้นกรรมที่ได้กระทำบาปด้วยอำนาจโทสะไว้

บุคคลที่ทำทางนรกไว้บ่อย ๆ เวลาถึงมรณะสันนกาล เมื่อใกล้ตาย จะปรากฏกรรมเห็นแต่การทำบาป หรือเห็นแต่กรรมนิมิตเครื่องมือที่ทำบาป และคตินิมิตนรกขุมที่จะไปตก ซึ่งมีไฟและศัสตราวุธเป็นต้น เมื่อได้อารมณ์อันใดอันหนึ่งเช่นนี้แล้ว ตายไปในขณะนั้น ย่อมไปตกในนรกอยู่สิ้นกาลนาน แม้พ้นจากนรกแล้วเศษบาปที่เหลือ ก็จะตามสนองให้เกิดเป็นเปรต อสุรกายหรือสัตว์เดรัจฉาน ถ้าบุญในภพก่อน ๆ มีอยู่บ้างก็จะให้เกิดเป็นมนุษย์ จะเป็นมนุษย์ที่พิการทุพพลภาพไม่สมประกอบ ใบ้ บ้า บอด หนวก วิกลจริตต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะเศษบาปที่เหลือประทับตรามาจากนรกด้วยอำนาจแห่งโทสะความโกรธเป็นมูลมา

สายที่ ๒

ทางไปเปรต อสุรกาย

ทางไปเปรต และอสุรกายนี้มี โลภะเป็นทาง แต่ต้องเป็นโลภะที่ประกอบด้วยมิจฉาทิฐิ–มีความเห็นผิด ทำทุจริตด้วยการทำโจรกรรม ปล้นสดมภ์ ประพฤติผิดในกาม (มีชู้) และพูดโกหก หลอกลวงต่าง ๆ เป็นต้น ถ้าความอยากได้สามัญธรรมดาแล้วทำสุจริต พากเพียรพยายามหาทรัพย์ในทางที่ชอบ ยังไม่เป็นเหตุให้ไปเปรตอสุรกาย ความอยากได้ที่ไม่ถึงกับเห็นผิดและทุจริตนี้เป็นเพียงให้ทุกข์ ๆ ยาก ๆ ทะเยอทะยาน มักใหญ่ใฝ่สูงอยู่ในโลกนี้เท่านั้น หรือบางทีก็ตามสนองให้เป็นคนยากจนต่อไปในชาติหน้าก็ได้ เรียกคนที่มีโลภะมากว่า "**มนุสฺสเปโต**" ตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นเปรต

ภูมิแห่งเปรตและอสุรกายนั้น เป็นภูมิที่หิวทรมานและไม่กล้าปรากฏกาย หลบ ๆ ซ่อน ๆ อยู่ในภูมินั้นตลอดกัปป์ ตลอดกัลป์จนกว่าจะสิ้นกรรมที่ได้กระทำไว้

ความจริงคนที่มีโลภะจัดนั้นย่อมหิวกระหาย จนอยู่ด้วยการคิดว่า "ไม่มี" แล้ว ดังนั้นเมื่อจวนจะสิ้นชีวิต จึงได้กรรมที่ทำอทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจารหรือมุสาวาท บางทีก็ได้กรรมนิมิต เครื่องหมายขโมย

หรือเครื่องหมายที่เป็นชู้สู่สาว หรือโกหกหลอกลวงเป็นอารมณ์ บางทีก็ได้ คตินิมิต เห็นเป็นโคลน ริมแม่น้ำ ลำคลอง หรือชายป่า ถ้าขาดใจลงในขณะนั้นก็จะไปเกิดในภูมิแห่งเปรตและอสุรกายได้รับความทุกข์ทรมานอยู่สิ้นกาลนาน กว่าจะหมดกรรมที่ทำไว้ เมื่อสิ้นกรรมในภูมิแห่เปรตและอสุรกายที่ตามสนองนั้นแล้วยังมีเศษเหลือ ให้เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานได้อีก พ้นจากภูมิเดรัจฉานตามสนองให้เกิดเป็นคนยากจนอนาถา ด้วยอำนาจเศษของโลภะนั่นเอง

สายที่ ๓

ทางไปเดรัจฉาน

ทางไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน มีโมหะเป็นทาง ผู้ที่กำลังเดินทางไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน เรียกว่า "**มนุสฺสติรจฺฉาโน**" ตัวเป็นมนุษย์ แต่ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน คือ มีโมหะ ความหลง ไม่รู้มืดมนอนธกาลอยู่เสมอ โมหะ ที่จะนำไปสู่ภูมิสัตว์เดรัจฉานนั้นต้องเป็นโมหะที่เกี่ยวกับมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดและทุจริตต่าง ๆ เช่น ทำฆาตกรรม โจรกรรม ประพฤติผิดในกาม ชำเราข่มขืน พูดโกหก มดเท็จ ส่อเสียด คำหยาบ เพ้อเจ้อไร้สาระประโยชน์ คิดมักมาก พยาบาท คิดเบียดเบียนต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนโมหะธรรมดาที่หลงลืมตามปกตินั้น ทำให้เป็นคนโง่อยู่ในภพนี้ หรือติดตามให้เป็นคนโง่หลงลืม ไม่รู้ งงงันเรื่อยไปในภายภาคหน้าบ้างเท่านั้น

ความเป็นสัตว์เดรัจฉานนั้น เป็นสัตว์ที่ไปขวางและขวางมรรคผล แนวทางปฏิบัติ เพื่อสำเร็จมรรคผล มีอยู่ เมื่อโมหะอกุศลกรรม นำไปเกิดในอบายภูมิ คือ ดิรัจฉานภูมินี้แล้วก็หมดโอกาสไปตลอดชาติ พระพุทธเจ้าเกิดขึ้น พระธรรมเกิดขึ้น พระสงฆ์เกิดขึ้นก็หารู้ไม่ กินแล้วนอนและสืบพันธุ์เท่านั้น นอกจากนั้นยังได้รับการเบียดเบียนจากภัยต่าง ๆ มิได้ขาดสาย เช่นถูกมนุษย์เบียดเบียน นำไปฆ่า ไปใช้งาน นำไปกักขังไว้ดูเล่น นอกจากนั้นยังถูกสัตว์ใหญ่เบียดเบียน เอาเป็นอาหารบ้าง ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนให้ได้รับ

ทุกขเวทนาต่าง ๆ มีโมหะครอบครองเสียไม่รู้หนทาง พ้นทุกข์ จึงต้องทนทุกข์ทรมานอยู่เรื่อยไป

บุคคลที่ทำอกุศลกรรมด้วยอำนาจโมหะดังกล่าวแล้ว เวลาใกล้จะมรณะจะปรากฏกรรม การทำบาปต่างๆ เป็นอารมณ์ หรือกรรมนิมิต เครื่องหมายของกรรมนั้น เป็นอารมณ์ หรือคตินิมิต มีสัตว์เดรัจฉานหรือป่าเป็นอารมณ์ เมื่อจุติขาดใจแล้วก็ปฏิสนธิเกิดในภูมิแห่งสัตว์เดรัจฉาน ๕๐๐ ชาติ ๑๐๐๐ ชาติ จนกว่าจะสิ้นกรรม บางทีได้สร้างอกุศลกรรมในภูมิที่เป็นสัตว์เดรัจฉานก็จะเกิดเป็นสัตว์ต่ำต้อยลงไปทุกที จากช้างเป็นม้า- ลา-กระบือ - วัว -หมู -แมว -สุนัข -ลิง -ค่าง - บ่าง -ชะนี-ตะขาบ - เต่า - ไส้เดือน – กิ้งกือ - ปลา - นก - หนู - งู หอย - กุ้ง-ปู ตลอดถึงสัตว์เล็ก ๆ เป็นจุลินทรีย์ ซึ่งมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ยากที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์

หากพ้นจากภูมิสัตว์เดรัจฉานมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็กลายเป็นคนโง่เซ่อ ขาดสติ หลง ๆ ลืม ๆ ไม่เต็ม นับสิบ ไม่ถ้วน ไม่อาจสามารถจะดำรงสติปัญญา ทำความเจริญให้แก่ตนและครอบครัวโดยลำพังตนเองได้

สายที่ ๔

ทางมามนุษย์

การที่มนุษย์เราได้อุบัติบังเกิดมานี้ มีหนทางมา หากไม่มีหนทางมาแล้วก็จะมาเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ การมาเกิดเป็นมนุษย์ ต้องมีมนุษย-ธรรมเป็นทาง ซึ่งได้แก่เบญจศีลเบญจธรรมนั่นเอง ถ้ามีมนุษยธรรมบกพร่อง การเกิดมาเป็นมนุษย์ก็ไม่สมบูรณ์บกพร่องไปด้วย

เบญจศีล คือศีล ๕ ได้แก่

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นฆ่าสัตว์

๒. อทินนาทานา เวรมณี เว้นลักทรัพย์

๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี เว้นประพฤติผิดในกาม

๔. มุสาวาทา เวรมณี เว้นพูดเท็จ

๕. สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นดื่มสุราเมรัยของเมาที่ทำให้ประมาท

เบญจธรรม คือธรรม ๕ ได้แก่

๑. เมตตากรุณา – รักสงสารสัตว์

๒. สัมมาอาชีพ – เลี้ยงชีพโดยสุจริต ชอบธรรม

๓. สันทารสันโดษ – ยินดีเฉพาะภรรยาเท่านั้น

๔. สัจจวาจา – พูดคำสัตย์จริง

๕. สติสัมปชัญญะ – มีความสำนึกและความรู้รอบคอบเสมอ

บางคนเกิดมามีอายุสั้น ตายเสียแต่ยังหนุ่มสาว หรือยังมีชีวิตอยู่ก็เจ็บป่วยอยู่เสมอ เพราะชาติก่อนบกพร่องด้วยศีลข้อ ๑ หมายความว่า

ในชาติปางก่อนนั้นเว้นฆ่าสัตว์ไม่สมบูรณ์ ยังมีการเบียดเบียนสัตว์ ขาดเมตตากรุณาอยู่บ้างจึงทำให้อายุสั้นหรือโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอ

บางคนเกิดมาเป็นคนยากจน หาเช้ากินค่ำ ทำงานอาบเหงื่อต่างน้ำก็ยากจน บางทีต้องขอทานเขากิน ก็เพราะเหตุว่าในชาติก่อนได้บกพร่องด้วยศีลข้อ ๒ ธรรม ข้อ ๒ คือเว้นลักทรัพย์ไม่สมบูรณ์มีมิจฉาชีพบ้าง จึงเป็นเหตุให้มาเกิดเป็นคนยากจนอนาถา

บางคนเกิดมาถูกหลอกลวง เสียทรัพย์สินเงินทองตลอดถึงเสียตัวเสียความบริสุทธิ์ ก็เพราะชาติก่อนบกพร่องในศีลข้อ ๓ คือประพฤติผิดในกาม นอกใจสามีภรรยาและผู้ปกครอง ทั้งผิดธรรมข้อ ๓ ไม่ยินดีเฉพาะในภรรยาสามีของตน จึงทำให้ได้รับความชอกช้ำใจเพราะถูกหลอกลวงในชาตินี้

บางคนเกิดมาถูกใส่ความต่าง ๆ เรื่องที่ไม่ผิดก็ถูกกล่าวหาว่าผิดเพราะชาติก่อนผิดศีลข้อ ๔ บกพร่องทั้งผิดธรรมข้อ ๔ ด้วย หมายความว่า เว้นพูดเท็จไม่จริง ขาดสัจวาจาไม่ค่อยพูดคำจริง จึงเป็นผลสะท้อนให้ถูกใส่ร้ายป้ายสีอยู่ในชาตินี้มิได้หยุดหย่อน

บางคนเกิดมาพิการ วิกลจริต เป็นไบ้บ้ามาเป็นประจำ เพราะศีลข้อ ๕ บกพร่องกับเบญจธรรมข้อ ๕ บกพร่องไม่สมบูรณ์ เว้นดื่มสุราเมรัยไม่เด็ดขาด ปราศจากสติสัมปชัญญะในชาติก่อน จึงพาให้สติวิปลาส วิกลจริตไปในชาตินี้ ขาดประโยชน์ที่จะพึงได้พึงถึง ทั้งกลายเป็นคนที่สังคมรังเกียจ โลกไม่ต้องการ น่าเสียดายชีวิตที่เกิดมาไร้ค่า

บางคนเกิดมาแล้ว มีอายุยืนนาน ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เป็นคนร่ำรวย มั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยทรัพย์ ยศ และบริวาร ไม่มีผู้ใดหลอกลวง หรือใส่ร้ายได้ เป็นคนมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ทั้งนี้ก็เพราะรักษาศีล ๕ และปฏิบัติเบญจธรรม ๕ อย่างมั่นคงไพบูลย์นั่นเอง

สายที่ ๕
ทางไปเทวดา

จะไปเทวดา ต้องมี **หิริ** โอตตัปปะ **เป็นทาง** ตามธรรมภาษิตที่ว่า

หิริ โอตฺตปฺป สมฺปนฺนา สุกฺกธมฺมา สมาหิตา

สนฺโต สปฺปุริสา โลเก เทวธมฺมา ติวุจฺจเร **แปลว่า** สัปบุรุษผู้สงบในโลก ประกอบด้วยธรรม อันขาวถึงพร้อมด้วย **หิริโอตตัปปะนี้** เรียกว่าผู้มีเทวธรรม

หิริ ความละอายต่อบาป ไม่กล้ากระทำบาป มีความกระดากใจเพราะเห็นว่า มีโทษภัยต่างๆ จึงไม่กล้าฆ่าสัตว์ ไม่กล้าลักทรัพย์ ไม่กล้าประพฤติผิดในกาม ไม่กล้าพูดเท็จ ไม่กล้าดื่มสุราเมรัย รู้สึกละอายแก่ใจอยู่เสมอ

โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อบาปทุจริต เพราะเห็นว่าจะต้องได้รับทุกข์ต่าง ๆ ในอบายภูมิ มีความหวาดสะดุ้งกลัวต่อบาป ไม่กล้ากระทำบาปอยู่เสมอ ตลอดถึงความคิดก็คิดแต่กุศล

เมื่อไม่กล้าทำบาปเพราะมี **หิริโอตตัปปะ** แล้วกลับใจได้เช่นนี้ก็คิดกระทำแต่บุญกุศล ถวายทาน รักษาศีล เจริญภาวนาไปตามกำลังและความสามารถ จะปรากฏบุญกิริยาเนือง ๆ เช่นสร้างวัดวาอาราม สร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ กุฏิกรรมฐาน สร้างโรงเรียน โรงพยาบาล ถนนหนทางต่าง ๆ เป็นต้น

ในเวลาสิ้นชีวิต อาศัยบุญกุศลที่ได้กระทำด้วยอำนาจแห่ง **หิริ** และ **โอตตัปปะ** นั้น ปรากฏเป็นกรรมอารมณ์ คืออารมณ์ที่ทำบุญในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ คือ:-

๑. ถวายทาน

๒. รักษาศีล

๓. เจริญภาวนา

๔. ให้ส่วนบุญ (ประกาศบุญที่กระทำแล้วให้ทราบ)

๕. อนุโมทนา รับส่วนบุญ (สาธุการด้วย)

๖. อ่อนน้อม ถ่อมตน คารวะแก่ผู้ใหญ่

๗. ช่วยเหลือ ขวนขวายในกิจการ ที่ชอบ ที่ควร และเหมาะสม

๘. แสดงธรรม

๙. ฟังธรรม

๑๐. ทำความเห็นให้ตรงตามความเป็นจริง ถ้านึกถึงกุศลกรรมเหล่านี้ไม่ได้ หรือไม่ได้นึกถึง ก็ปรากฏกรรมนิมิต เครื่องหมายหรือบริวารของกรรม เช่นวัตถุทานต่าง ๆ อาทิ จีวร, ภัตตาหาร, เสนาสนะที่อาศัย และยารักษาโรค เหล่านี้เป็นอารมณ์

หรือมิฉะนั้นก็มีคตินิมิต เครื่องหมายของสุคติโลกสวรรค์ที่จะไป เช่น ปรากฏวิมาน อาหารทิพย์ ผ้าทิพย์ เครื่องทรงของเทวดา หรือรถของเทวดาเป็นต้นมาเป็นอารมณ์

ถ้าได้อารมณ์ กรรม กรรมนิมิต หรือคตินิมิตดังกล่าวแล้วมาเป็นอารมณ์ เมื่อเวลาตาย ก็จะปฏิสนธิในเทวโลก ชั้นกามาวจร ๖ ชั้น คือ:-

๑. ชั้น จตุมหาราชิกา อายุยืน ๕๐๐ ปีทิพย์
=๙ ล้านปีมนุษย์

๒. ชั้น ดาวดึงส์ อายุยืน ๑๐๐๐ ปีทิพย์

๓. ชั้น มายา อายุยืน ๒๐๐๐ ปีทิพย์

๔. ชั้น ดุสิต อายุยืน ๔๐๐๐ ปีทิพย์

๕. ชั้น นิมมานรตี อายุยืน ๘๐๐๐ ปีทิพย์

๖. ชั้น ปรนิมมิตสวัตดี อายุยืน ๑๖๐๐๐ ปีทิพย์

ชั้นใดชั้นหนึ่ง สุดแล้วอำนาจของบุญกุศลที่ทำไว้มากน้อยต่างกัน เมื่อเกิดเป็นเทวดาแล้วย่อมได้เสวยทิพย์สมบัติ มีอาหารเป็นทิพย์ มีอาภรณ์เครื่องประดับเป็นทิพย์ มีร่างกายอันละเอียดประณีตสุขุมยิ่งนัก เหมาะสำหรับของทิพย์ทุกประการ เสวยแต่ความสุขจากกามารมณ์อยู่เป็นนิตย์ตลอดกาลนาน ร้อยหรือพันปีทิพย์ จนกว่าจะสิ้นบุญสิ้นอายุ

เมื่อสิ้นบุญ จุติจากเทวโลกลงมาปฏิสนธิในมนุษย์โลก ส่วนมากย่อมปฏิสนธิในราชตระกูล หรือในตระกูลเศรษฐีหรือตระกูลสาธุชนผู้มีสัมมาทิฐิ ได้รับความสุขสำราญ จากการบำรุงบำเรอทุกประการ เพราะบุญที่เหลือจากความเป็นเทวดามาแล้ว

สายที่ ๖

ทางไปพรหม

ทางไปพรหมนั้นมีฌานเป็นทาง บุคคลที่ทำฌานนั้นได้แก่พระโยคาวจรหรือเรียกว่าโยคีบุคคล ละปลิโพธเครื่องกังวลห่วงใยต่าง ๆ หลีกออกจากกามารมณ์ไปสู่ป่าหรือภูเขาที่สงัด ไม่ลำบากด้วยความเป็นอยู่เรื่องอาหาร เข้าหาอาจารย์ ขอเรียนสมถกรรมฐาน ซึ่งอาจารย์จะนำเอาอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่งให้ปฏิบัติเหมาะแก่จริตอุปนิสัย

กรรมฐาน ๔๐ คือ

หมวดที่ ๑ กสิณ ๑๐

๑. ปฐวี – ดิน
๒. อาโป – น้ำ
๓. เตโช – ไฟ
๔. วาโย – ลม
๕. นีละ – สีเขียว
๖. โลหิตะ – สีแดง
๗. โอทาตะ – สีขาว
๘. ปีตะ – สีเหลือง
๙. อาโลกะ – แสงสว่าง
๑๐. อากาสะ – ช่องว่าง

หมวดที่ ๒ อนุสสติ ๑๐

๑๑. พุทธานุสสติ – ระลึกถึงพระพุทธเจ้า
๑๒. ธัมมานุสสติ – ระลึกถึงพระธรรม
๑๓. สังฆานุสสติ -- ระลึกถึงพระสงฆ์
๑๔. จาคานุสสติ – ระลึกถึงการบริจาค
๑๕. สีลานุสสติ – ระลึกถึงศีล
๑๖. เทวตานุสสติ – ระลึกถึงเทวดา
๑๗. อุปสมานุสสติ – ระลึกถึงความสงบ (นิพพาน)
๑๘. มรณานุสสติ – ระลึกถึงความตาย
๑๙. กายคตาสติ – ระลึกถึงความเป็นไปในกาย
๒๐. อานาปานสติ – กำหนดลมหายใจเข้าออก

หมวดที่ ๓ อสุภะ ๑๐

๒๑. อุทธุมาตกะ – ศพที่ขึ้นพอง
๒๒. วินีลกะ – ศพที่ขึ้นเขียว
๒๓. วิปุพพกะ – ศพที่มีน้ำเหลืองไหล
๒๔. วิจฉิททกะ – ศพที่ถูกตัดเป็นท่อน ๆ
๒๕. วิขายิตกะ – ศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจาย
๒๖. วิกขิตตกะ – ศพที่เรี่ยราด
๒๗. หตวิกขิตตกะ – ศพที่ถูกฆ่าอวัยวะตกเรี่ยราด
๒๘. โลหิตกะ – ศพที่เปื้อนโลหิตอยู่
๒๙. ปุฬุวกะ – ศพที่เต็มไปด้วยหนอน
๓๐. อัฏฐิกะ – ศพที่มีแต่กระดูก

หมวดที่ ๕ อัปปมัญญา ๔ หรือ พรหมวิหาร ๔

๓๑. เมตตา – รักใคร่อยากให้มีความสุข

๓๒. กรุณา – สงสารอยากช่วยให้พ้นทุกข์

๓๓. มุทิตา – ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

๓๔. อุเบกขา – ความวางเฉย

หมวดที่ ๕ สัญญา ๑

๓๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา – ความสำคัญในอาหารว่าน่าเกลียด

หมวดที่ ๖ ววัตถาน ๑

๓๖. จตุธาตุ วัตถานะ – กำหนดธาตุ ๔ ประชุมกัน

หมวดที่ ๗ อรูป ๔

๓๗. อากาสานัญจายตนะ – เพ่งความว่างเป็นอารมณ์

๓๘. วิญญาณัญจายตนะ – เพ่งวิญญาณเป็นอารมณ์

๓๙. อากิญจัญญายตนะ – เพ่งความไม่มีเป็นอารมณ์

๔๐. เนวสัญญานาสัญญายตนะ – เพ่งสัญญาเป็นอารมณ์

ในกรรมฐานทั้ง ๔๐ นี้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานทำเพื่อให้ใจสงบได้ฌานเพียง ๓๐ อย่าง คือ กสิณ ๑๐ อานาปานสติ ๑ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อัปปมัญญา ๔ อรูป ๔ นอกนั้นอีก ๑๐ อย่าง คือ อนุสสติ ๑ สัญญา ๑ ววัตถาน ๑ เป็นเพียงข่มนิวรณ์ไม่ให้เกิดขึ้นเท่านั้น ถ้าผู้มีปัญญาก็สามารถทำให้เป็นบาทของวิปัสสนาได้

คนราคะจริต เจริญอสุภะ ๑๐ หรือกายคตาสติเหมาะสม

คนโทสะจริต เจริญอัปปมัญญา ๔ หรือวัณณ กสิณเหมาะสม

คนโมหะจริต และวิตกจริต เจริญอานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้าออก จึงจะเหมาะสม สงบเร็ว

คนศรัทธาจริต เจริญอนุสสติ ๖ คือ พุทธานุสสติ ธรรมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ จึงจะเหมาะสม สงบเร็ว

คนปัญญาจริต หรือพุทธิจริต เจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัตถาน เหมาะสม ทำให้สงบได้เร็ว

ส่วนกรรมฐานที่เหลือ ๑๐ คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย อาโลก อากาส และอรูปกรรมฐาน ๔ เหมาะกับคนทุก ๆ จริต

เมื่ออาจารย์ได้ให้กรรมฐานเหมาะแก่จริตแล้วนำกรรมฐานนั้นไปปฏิบัติตัวอย่างเช่น ปฐวีกสิณเป็นต้น นำเอาดวงกสิณไป ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ ๑ คืบเป็นอย่างเล็กที่สุด อย่างใหญ่ที่สุดประมาณ ๕ วา (เท่าลานนวดข้าว) แล้วนำดวงกสิณนั้นมาบริกรรมว่า "ปฐวี ๆ ดิน ๆ" เรียกว่า **บริกรรมภาวนา** ดินที่นำมาเป็นนิมิตบริกรรมนั้น เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** บริกรรมไปจนนิมิตนั้นติดตาทั้งลืมตาและหลับตาก็เห็นปฐวีกสิณเหมือนกันชัดเจน เรียกว่าอุคคหนิมิต บริกรรมต่อไปจนขยายนิมิตให้ใหญ่หรือย่นให้เล็กได้ตามความปรารถนา มีรัศมีสดใสสว่างไสว เรียกว่าปฏิภาคนิมิตภาวนา ก็ใกล้จะเป็นฌาน เรียกว่า อุปจาร-ภาวนา จนกระทั่งข้ามโคตรกาม คือไม่มีความรู้สึกทางปัญจทวาร ไม่เห็นรูป ไม่ได้ยินเสียง ไม่รู้กลิ่น ไม่รู้รส ไม่รู้สัมผัสใด ๆ ทั้งสิ้น รู้แต่นิมิตปฐวีกสิณเป็นต้นเท่านั้น อย่างเดียว เป็นเอกัคคตารมณ์จนถึงอัปปนาภาวนา แน่วแน่ เป็นฌาน

ผู้ทำสมถะนั้นย่อมได้รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ รูปฌาน ๔ ได้แก่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อรูปฌาน ๔ ได้แก่

อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญ-ญานาสัญญายตนะ

ผู้ได้ปฐมฌาน ย่อมมีวิตก นึกถึงกรรมฐานอย่างเดียว วิจาร พิจารณากรรมฐานอย่างเดียว ปีติ อิ่มใจในกรรมฐานเท่านั้น สุข สบายใจในกรรมฐานเอกัคคตา รู้เฉพาะกรรมฐานอย่างเดียว

ผู้ได้ทุติยฌาน ไม่ต้องมี วิตก วิจาร มีแต่ปีติ สุข เอกัคคตา

ผู้ได้ตติยฌาน ไม่ต้องมี ปีติ มีแต่สุข เอกัคคตา

ผู้ได้จตุตถฌาน เปลี่ยนสุข เป็นอุเบกขา พร้อมกับมีเอกัคคตาเท่านั้น

ทั้งนี้นับโดยจตุกนัย ถ้านับอย่างปัญจกนัยแล้วได้ฌาน ๕ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจมฌาน รวมเข้ากับจตุกนัย คือ ทุติยฌาน กับ ตติยฌาน เป็นทุติยฌาน ส่วนจตุตถฌาน เป็นตติยฌาน และปัญจมฌาน เป็น จตุตถฌาน

ผู้ได้อากาสานัญจายตนฌาน มีแต่อุเบกขา เพ่งอากาศเฉยอยู่ กับมีเอกัคคตา รู้เฉพาะอากาศไม่มีที่สิ้นสุดเท่านั้น

ผู้ได้วิญญาณัญจายตนฌาน มีแต่เพ่งวิญญาณเฉยอยู่อย่างเดียว ว่าวิญญาณไม่มีที่สิ้นสุดเท่านั้น

ผู้ได้อากิญจัญญายตนฌาน มีแต่เพ่งนัตถิภาวะเฉยอยู่อย่างเดียว ว่าไม่มีอะไร น้อยหนึ่งก็ไม่มี นิดหนึ่งก็ไม่มีเท่านั้น

ผู้ได้เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน มีแต่เพ่งสัญญาเฉยอยู่อย่างเดียว ว่าสัญญานี้สงบประณีต มีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่

เมื่อได้จตุตถฌาน (หรือปัญจมฌาน) แล้ว อภิญญาย่อมเกิดขึ้นได้ถึง ๕ อย่าง คือ:—

๑. อิทธิวิธิ อภิญญา — แสดงฤทธิ์ได้
๒. ทิพพโสต อภิญญา — หูทิพย์ฟังเสียงมนุษย์และเทวดาที่อยู่ในที่ไกลเหนือสามัญชนได้
๓. ปรจิตตวิชานน อภิญญา — รู้วาระจิตคนอื่นได้
๔. บุพเพนิวาสานุสสติ อภิญญา — ระลึกความเป็นอยู่ในชาติก่อน ๆ ได้
๕. ทิพพจักขุ อภิญญา – ตาทิพย์เห็นได้ไกล อันสามัญชนเห็นไม่ได้

บุคคลผู้ได้ฌานเห็นปานนี้แล้ว ถ้าฌานไม่เสื่อมเสียในเวลาสิ้นชีวิต มรณภาพลง ฌานจะเป็นปัจจัยส่งให้ไปปฏิสนธิในพรหมโลกตามลำดับชั้นดังต่อไปนี้

ผู้ได้รูปาวจรปฐมฌานกุศลอย่างต่ำ มีอำนาจให้เกิดปฐมฌานวิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมปาริสัชชา ในปฐมฌานภูมิ มีอายุยืน ๑/๔ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรปฐมฌานกุศลอย่างกลาง มีอำนาจให้เกิดปฐมฌานวิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมปุโรหิตา ในปฐมฌานภูมิ มีอายุยืน ๑/๒ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรปฐมฌานกุศลอย่างประณีต มีอำนาจให้เกิดปฐมฌานวิปากจิต ปฏิสนธิเป็นมหาพรหม ในปฐมฌานภูมิ อายุยืน ๑ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรทุติยฌานกุศลอย่างต่ำ มีอำนาจให้เกิดทุติยฌานวิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมปริตตาภา ในทุติยฌานภูมิ อายุยืน ๒ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรทุติยฌานกุศลอย่างกลาง มีอำนาจให้เกิดทุติยฌาน-วิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมอัปปมานาภาในทุติยฌานภูมิ อายุยืน ๔ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรทุติยฌานกุศลอย่างประณีต มีอำนาจให้เกิดทุติย-ฌานวิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมอาภัสสราในทุติยฌานภูมิ อายุยืน ๘ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรจตุตถฌานกุศลอย่างต่ำ มีอำนาจให้เกิดตติยฌาน-วิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมปริตตาภา ในทุติยฌานภูมิ อายุยืน ๒ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรตติยฌานกุศลอย่างกลาง มีอำนาจให้เกิดตติยฌาน-วิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมอัปปมานาภาในทุติยฌานภูมิ อายุยืน ๔ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรตติยฌานกุศลอย่างประณีต มีอำนาจให้เกิดตติย-ฌานวิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมอาภัสสราในทุติยฌานภูมิ มีอายุยืน ๘ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรจตุตถฌานกุศลอย่างต่ำ มีอำนาจให้เกิดจตุตถฌาน-วิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมปริตตสุภา ในตติยฌานภูมิ มีอายุยืน ๑๖ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรจตุตถฌานกุศลอย่างกลาง มีอำนาจให้เกิดจตุตถ-ฌานวิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมอัปปมานสุภาในตติยฌานภูมิ มีอายุยืน ๓๒ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรจตุตถฌานกุศลอย่างประณีต มีอำนาจให้เกิดจตุตถ-ฌานวิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมสุภกิณหกาตติยฌานภูมิ มีอายุยืน ๖๔ มหากัปป์

ผู้ได้รูปาวจรปัญจมฌานกุศลอย่างต่ำ มีอำนาจให้เกิดปัญจมฌาน-วิปากจิต ปฏิสนธิเป็นพรหมเวหัปผลาและพรหมสุทธาวาสในจตุตถฌานภูมิ นอกจากนั้นยังเป็นปัจจัยให้ปฏิสนธิเป็นรูปของอสัญญสัตตาพรหมอีกด้วย

ชั้นพรหมเวหัปผลาและพรหมอสัญญสัตตา มีอายุยืนถึง ๕๐๐ มหากัปป์

ชั้นสุทธาวาส ๕ ซึ่งเป็นที่ปฏิสนธิของพระอนาคามี มีอายุยืนตามลำดับดังนี้:-

๑. ชั้น อวิหา อายุยืน ๑๐๐๐ มหากัปป์
๒. ชั้น อตัปปา อายุยืน ๒๐๐๐ มหากัปป์
๓. ชั้น สุทัสสา อายุยืน ๔๐๐๐ มหากัปป์
๔. ชั้น สุทัสสี อายุยืน ๘๐๐๐ มหากัปป์
๕. ชั้น อกนิฏฐา อายุยืน ๑๖๐๐๐ มหากัปป์

ผู้ได้อรูปฌานย่อมเกิดในอรูปภูมิตามลำดับดังต่อไปนี้

ผู้ได้อากาสานัญจายตนกุศล ให้เกิดอากาสานัญจายตนวิปากจิต ปฏิสนธิเป็นอรูปพรหมในอากาสานัญจายตนภูมิ มีอายุยืน ๒๐๐๐๐ มหากัปป์

ผู้ได้วิญญาณัญจายตนกุศล ให้เกิดวิญญาณัญจายตนวิปากจิต ปฏิสนธิเป็นอรูปพรหมในวิญญาณัญจายตนภูมิ มีอายุยืน ๔๐๐๐๐ มหากัปป์

ผู้ได้อากิญจัญญายตนกุศล ให้เกิดอากิญจัญญายตนวิปากจิตเป็นอรูปพรหม ในอากิญจัญญายตนภูมิ มีอายุยืน ๖๐๐๐๐ มหากัปป์

ผู้ได้เนวสัญญานาสัญญายตนกุศล ให้เกิดเนวสัญญานาสัญญายตนวิปากจิตเป็นอรูปพรหม (ภวัคคพรหม) ในเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ มีอายุยืนถึง ๘๔๐๐๐ มหากัปป์

พรหมสิ้นอายุ

พรหมต่าง ๆ ที่มีอายุยืนตั้งแต่ ๑/๔ มหากัปป์ จนถึง ๘๔๐๐๐ มหากัปป์นั้นย่อมยาวนานเหลือที่คณานับได้ ได้แต่เพียงอุปมาว่า ตั้งแต่โลกเกิดขึ้นแล้วเต็มบริบูรณ์ จนกระทั่งโลกพินาศ จึงนับเป็นมหากัปป์หนึ่ง

หรืออุปมาเหมือนภูเขาศิลาแท่งทึบกว้างด้านละ ๑ โยชน์ สูง ๑ โยชน์ เวลา ๑๐๐ ปี มีเทวดานำเอาผ้าทิพย์อันละเอียดมาปาดไปทีหนึ่ง จนกระทั่งภูเขานั้นเสมอกับพื้นดิน เรียกว่ามหากัปป์

หรืออุปมาเหมือนสระใหญ่กว้างด้านละ ๑ โยชน์ ทั้ง ๔ ด้าน ลึก ๑ โยชน์ เวลา ๑๐๐ ปี มีเทวดานำเมล็ดผักกาดใส่ลงในสระใหญ่นั้น จนกระทั่งเต็มสระเสมอพื้นดิน เรียกว่ามหากัปป์

พรหมจะอยู่จนสิ้นอายุ แล้วจะกลับมาปฏิสนธิเป็นเทวดาหรือมนุษย์ แต่ไม่ตกอบายเพราะอำนาจฌานรักษาไว้ ต่อเมื่อทำความชั่วในเทวดาหรือมนุษย์จึงจะตกอบายภูมิ เมื่อพรหมจุติลงมาปฏิสนธิเป็นมนุษย์นั้น ย่อมเป็นมนุษย์ที่มีสติปัญญา ประกอบด้วยพรหมวิหาร ชอบอิสระอยู่เป็นโสด ยินดีในที่สงัด ชอบทำกรรมฐานพอใจในเพศบรรพชิต เป็นส่วนมาก

ทั้งนี้เพราะอำนาจบารมี ที่ได้บำเพ็ญฌานมาเป็นปัจจัยช่วยอุปถัมภ์ให้เป็นไป ทำอะไรมักจะได้ดีเป็นพิเศษเสมอ

สายที่ ๗

ทางไปนิพพาน

หนทางสายที่ ๗ นี้จะมีขึ้นได้ก็ต่อเมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติบังเกิดขึ้นในโลก ทรงประกาศสัจธรรมชี้แนะแนวทางวิวัฏฏะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏทุกข์ จนกระทั่งพุทธบริษัท ผู้มีสติปัญญาได้พากันปฏิบัติตาม บรรลุพระนิพพานเป็นพระอริยสังฆเจ้าเป็นจำนวนมาก ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า **ทางไปสู่พระนิพพานมีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น**

ส่วนทางทั้ง ๖ สายที่แสดงมาแล้วนั้น เป็นทางวัฏทุกข์อันมีประจำโลกมานานแล้วจนจะคณนาประมาณไม่ได้ พุทธศาสนาจะมีหรือไม่มีก็ตาม ชาวโลกทั้งมวลย่อมเดินทางไปอบายภูมิด้วยการประกอบทุจริตต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่รู้ว่าทุจริต บางคราวบางสมัยได้โอกาสก็ทำความดีปฏิบัติมนุษยธรรมหรือเทวธรรม หรือพรหมธรรม ให้เกิดในสุคติเป็นมนุษย์ เทวดา พรหม ตามฐานะของตน สิ้นบุญจากพรหม เทวดามาเกิดเป็นมนุษย์ประกอบกรรมชั่วให้ไปตกอบายภูมิอีก ท่องเที่ยววนเวียนอยู่ในสังสารวัฏฏะไม่มีที่สิ้นสุด

ทางไปสู่พระนิพพานจึงเป็นอมตมรดกอันล้ำค่ายิ่ง ที่พระบรมศาสดาทรงประทานมอบให้ไว้ จึงควรอย่างยิ่งที่จะพลีชีวิตอุทิศต่อพระพุทธองค์ เพื่อศึกษาและปฏิบัติตามทางไปสู่พระนิพพาน ให้ถูกต้องตามรอยยุคลบาทที่เสด็จไปสู่พระนิพพานชั่วนิรันดรแล้ว

ทางไปพระนิพพาน คือ วิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เพราะวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ที่จะดำเนินไปสู่พระนิพพานได้ จึงควรเข้าใจในเรื่องวิปัสสนากรรมฐานตามหลักปริยัติเสียก่อน เพื่อจะนำไปสู่การปฏิบัติและปฏิเวธะในภายหลัง

คำว่าวิปัสสนากรรมฐาน หมายความว่ากรรมฐานของวิปัสสนา หรือจะเรียกว่าที่ทำงานของวิปัสสนา ได้แก่วิปัสสนาภูมินั่นเอง ฉะนั้น คำว่ากรรมฐานในที่นี้ ถ้าเรียกอย่างเดียวเรียกว่าปรมัตถธรรม ถ้าเรียก ๒ อย่าง เรียกว่า รูปธรรม นามธรรม ถ้าเรียกหลายอย่างเรียกว่า ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ล้วนแต่เป็นตัวกรรมฐานที่ทำงานของวิปัสสนาทั้งสิ้น

คำว่าวิปัสสนานั้นหมายว่าเห็นโดยวิเศษ หรือเห็นพิเศษ ซึ่งมีคำวิเคราะห์ว่า

"วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา"

การเห็นโดยวิเศษ คือ วิปัสสนา

การเห็นโดยวิเศษนั้นไม่ใช่เห็นด้วยตาอย่างธรรมดา แต่เห็นด้วยปัญญา หรือญาน หรือวิชา ได้แก่ความรู้แจ้งเห็นจริง ถ้ากล่าวโดยตรงแล้ววิปัสสนาก็คือปัญญาเจตสิกที่รู้รูปธรรม นามธรรม ตามสภาวปรมัตถ์ที่มีจริงเป็นจริงอยู่เท่านั้น ถ้ากล่าวโดยปริยายแล้ว อย่างย่อก็ได้แก่ไตรสิกขา ๓ ถ้ากล่าวอย่างกลางก็ได้แก่วิสุทธิมัคค ๗ ถ้ากล่าวอย่างพิสดารก็ได้แก่สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ ซึ่งเรียกว่าโพธิปักขิยธรรม ๓๗ นั้นเอง

วิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นทางเดินไปสู่พระนิพพานนี้ ต้องรู้จักหน้าตาของศัตรู ผู้ทำลายวิปัสสนาซึ่งเป็นอุปสรรคเครื่องขัดข้องขวางกั้นมิให้วิปัสสนาดำเนินไป

ข้าศึกของวิปัสสนาโดยตรงได้แก่ **โมหะเจตสิก** อันเป็นตัวอวิชชาที่ทำให้มืดมน ไม่รู้รูปนาม ตามความเป็นจริง นอกจากนั้นยังมีอกุศลเจตสิกอีก ๑๓ มีโลภะโทสะ เป็นต้น ซึ่งเรียกว่าอาสวะ ๔ โอฆะ ๔ โยคะ ๔ คันถะ ๔ อุปาทาน ๔ นิวรณ์ ๕ อนุสัย ๗ สังโยชน์ ๑๐ กิเลส ๑๐

วิปัสสนาจึงจำเป็นต้องดำเนินไปด้วยหลักการย่อ ๆ ทั้ง ๔ คือ :—

๑. รู้รูปนาม

๒. เจริญปัญญา

๓. ละโมหะ

๔. ให้ถึงพระนิพพาน

การรู้รูปนาม

การรู้รูปนาม ต้องทราบว่าอะไรคือรูป อะไรคือนาม รูปนามตั้งอยู่ที่ไหน ปรากฏเวลาใด เพื่อจะได้รู้ ให้ถูกต้องและจดสภาวะโดยไม่วิปลาส ผิดพลาดไป

รูปนามในที่นี้หมายเอารูปธรรมนามธรรม ซึ่งเป็นตัวสภาวะของปรมัตถ์ล้วน ๆ ที่ยืนให้วิปัสสนาพิสูจน์ได้

คำว่ารูปนามนี้ บางทีก็หมายเอาสมมติบัญญัติก็มี เช่นที่เขากล่าวกันว่า "**คนเราทุกรูปทุกนาม**" ซึ่งหมายเอารูปบัญญัติรูปสมมติ ได้แก่ร่างกายเป็นต้น ส่วนนามบัญญัตินามสมมตินั้นได้แก่ชื่อเสียง ซึ่ง

น้อมไปหาร่างกายแล้วตั้งชื่อขึ้น หรือนามตามไวยากรณ์ ก็หมายเอานามบัญญัตินั่นเอง

คำว่ารูปธรรมนั้น ได้แก่รูปปรมัตถ์ที่ทรงไว้ซึ่งความแตกสลาย

คำว่านามธรรมนั้นได้แก่จิตเจตสิกอันเป็นปรมัตถ์ ที่น้อมไปหาอารมณ์

ฉะนั้นรูปเป็นสิ่งที่ไม่รู้ มีแต่แตกดับเท่านั้น ส่วนนามนั้นเป็นสิ่งที่รู้

นามรูปนี้ตั้งอยู่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ทางตา	สีเป็นรูป	เห็นเป็นนาม
ทางหู	เสียงเป็นรูป	ได้ยินเป็นนาม
ทางจมูก	กลิ่นเป็นรูป	รู้เป็นนาม
ทางลิ้น	รสเป็นรูป	รู้เป็นนาม
ทางกาย	เย็นเป็นรูป	รู้เป็นนาม
	ร้อนเป็นรูป	รู้เป็นนาม
	อ่อนเป็นรูป	รู้เป็นนาม
	แข็งเป็นรูป	รู้เป็นนาม
ทางใจ	หัวใจเป็นรูป	คิดเป็นนาม
	ยืนเป็นรูป	รู้เป็นนาม
	ก้าวเป็นรูป	รู้เป็นนาม
	นั่งเป็นรูป	รู้เป็นนาม
	นอนเป็นรูป	รู้เป็นนาม
	เคลื่อนไหวเป็นรูป	รู้เป็นนาม
	คู้เหยียดเป็นรูป	รู้เป็นนาม

รูปนามนี้ย่อมปรากฏเป็นปัจจุบันอยู่ที่อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน

ขณะสีกระทบกับตาเห็นขึ้น เป็นปัจจุบันเห็นแล้วเป็นอดีต ยังไม่เห็นเป็นอนาคต

ขณะเสียงกระทบหู ได้ยินขึ้น เป็นปัจจุบัน ได้ยินแล้วเป็นอดีต ยังไม่ได้ยินเป็นอนาคต

ขณะที่กลิ่นกระทบจมูก รู้กลิ่นขึ้น เป็นปัจจุบัน รู้กลิ่นแล้วเป็นอดีต ยังไม่รู้กลิ่นเป็นอนาคต

ขณะรสกระทบลิ้น รู้รสขึ้น เป็นปัจจุบัน รู้รสแล้วเป็นอดีต ยังไม่รู้รสเป็นอนาคต

ขณะโผฏฐัพพะกระทบกาย รู้สึกขึ้น เป็นปัจจุบัน รู้สึกแล้วเป็นอดีต ยังไม่รู้สึกเป็นอนาคต

ขณะธรรมกระทบใจ คิดขึ้น เป็นปัจจุบัน คิดแล้วเป็นอดีต ยังไม่ได้คิดเป็นอนาคต

ฉะนั้นสภาวะที่ปรากฏยืนให้กำหนดพิสูจน์ได้ เฉพาะที่ปัจจุบันเท่านั้น เพราะอดีตก็ไม่มีสภาวะดับไปเสียแล้ว และอนาคตก็ยังไม่มีสภาวะไม่เกิดขึ้นให้พิสูจน์ได้

การกำหนดรู้รูปนามจึงต้องกำหนดรู้ที่ปัจจุบัน กำลังปรากฏอยู่อย่างเดียว

การเจริญปัญญา

การเจริญปัญญารู้รูปนาม ต้องอาศัยศีลและสมาธิ เป็นพื้นฐาน ศีลและสมาธิจะสมบูรณ์ได้ก็ต้องอาศัยสติที่ระลึกทันต่อปัจจุบัน เพราะขณะสติกำหนดทันปัจจุบันทุกทวาร เว้นอกุศลทุจริตทั้งปวง เป็น

อินทรียสังวรศีล หรือเรียกว่าสติสังวรสำรวมด้วยสติ สติที่ตั้งอยู่กับรูปนามด้วยอาศัยความเพียรอันมั่นคงจนเป็นเอกัคคตา กำหนดระลึกทันปัจจุบันอย่างเดียวนั้นเป็น **ขณิกสมาธิ** เมื่อสมาธิมีขึ้น ปัญญาอันเป็นส่วนภาวนามยปัญญาก็เกิดขึ้น รู้สภาวะของรูปนามตามความเป็นจริงได้

ในขณะที่ภาวนามยปัญญายังไม่เกิดขึ้น คือยังเป็นศีลและสมาธิอยู่ด้วยสติกำหนดทันปัจจุบันนั้น ต้องมีสุตามยปัญญา–ความเข้าใจรูปนามที่ได้อบรมมา และมีจินตามยปัญญา นึกรู้รูปนามตามคำบริกรรมช่วยประคับประคองให้สติดีขึ้น เรียกว่า **สัมปชัญญะ**

ฉะนั้นการรู้ด้วยสุตามยปัญญา และจินตามยปัญญานั้นเป็นปริยัติ ส่วนการรู้ด้วยภาวนามยปัญญาเป็นปฏิบัติโดยแท้ เพราะปริยัตินั้นรู้ชื่อสภาวะที่เกิดขึ้น กำลังเป็นปัจจุบันอยู่โดยรอบคอบ แต่ปฏิบัตินั้นให้รู้ถึงเฉพาะสภาวธรรมที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันอยู่

ปัญญาทั้งสามนี้จะ เกิดขึ้นได้อยู่ที่ **สติ** เป็นองค์สำคัญ ถ้าปราศจากสติเสียแล้วปัญญาก็เกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าจะเรียกให้สมบูรณ์ เรียกว่า **สติปัญญา** หรือ **สติสัมปชัญญะ** ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในพระสูตรต่าง ๆ โดยทรงใช้เรียกว่า **สมถะวิปัสสนา** นั้น สมถะในที่นั้นได้แก่สติ ส่วนวิปัสสนาในที่นั้นได้แก่ปัญญา

ปริยัติ กับ ปฏิบัติ

ทางตา ในขณะเห็นรูป บริกรรมว่า "สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม" เป็นปริยัติที่กำหนดรู้ทันสภาวะของสี กระทบตา กับรู้สึกเห็น เป็นปฏิบัติ

ทางหู ในขณะได้ยินเสียง บริกรรมว่า "เสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม" เป็นปริยัติที่**กำหนดรู้**ทันสภาวะของเสียงกระทบหู กับรู้สึกได้ยินเป็นปฏิบัติ

ทางจมูก ในขณะรู้กลิ่น บริกรรมว่า "กลิ่นเป็นรูป รู้เป็นนาม" เป็นปริยัติที่กำหนดรู้ทันสภาวะของกลิ่นกระทบจมูก กับรู้สึกได้กลิ่นนั้นเป็นปฏิบัติ

ทางลิ้น ในขณะรู้รส บริกรรมว่า "รสเป็นรูป รู้เป็นนาม" เป็นปริยัติ ที่กำหนดรู้ทันสภาวะของรสกระทบลิ้น กับรู้สึกได้รสนั้นเป็นปฏิบัติ

ทางกาย ในขณะรู้สัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง บริกรรมว่า "เย็นเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม, ร้อนเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม, อ่อนเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม, หรือแข็งเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม" เป็นปริยัติ ที่กำหนดรู้ทันสภาวะของโผฏฐัพพะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หรือหย่อนตึงกระทบกาย กับความรู้สึกนั้นเป็นปฏิบัติ

ทางใจ ในขณะคิด บริกรรมว่า "คิดเป็นนาม หัวใจเป็นรูป" เป็นปริยัติ ที่กำหนดรู้ทันสภาวะ คิดนั้นเป็นปฏิบัติ หรือในขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว การบริกรรมว่า "ยืนเป็นรูป รู้เป็นนาม, ก้าวเป็นรูป รู้เป็นนาม, นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม, นอนเป็นรูป รู้เป็นนาม, เคลื่อนไหวเป็นรูป รู้เป็นนาม" เป็นปริยัติ ที่กำหนดรู้ทันสภาวะของรูปนามตามอิริยาบถต่าง ๆ ที่นามกำลังสั่งให้รูปเคลื่อนไหวอยู่หรือตั้งอยู่ด้วยอาการนั้น ๆ เป็นปฏิบัติ

เมื่อได้เจริญปัญญา ผ่านพ้นสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา เกิดรู้แต่สภาวะอย่างเดียวแล้วก็ไม่ต้องบริกรรม ละบริกรรมได้ เพราะปริยัติได้ส่งถึงที่สุดเพียงวิปัสสนาญาณอย่างอ่อนเท่านั้น เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณอย่างแก่ แล้วไม่ต้องใช้บริกรรมแต่อย่างใด คงรู้แต่สภาวะอย่างเดียวเท่านั้น จนกว่าจะถึงที่สุดคือความพ้นทุกข์

การละโมหะ

โมหะตัวหลงไม่รู้รูปนาม เป็นข้าศึกศัตรูของสติ อย่างร้ายกาจ เป็นจอมทัพฝ่ายบาปอกุศล บาปอกุศลจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะมีโมหะเป็นหัวหน้า เมื่อโมหะเกิดขึ้นแล้ว โลภะ โทสะ ก็เกิดขึ้นได้ แม้บาปอกุศล ทุจริตต่าง ๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็จะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นหนทางไปสู่อบายภูมิและสู่วัฏทุกข์ เวียนเกิดเวียนตายไม่มีที่สิ้นสุด

โดยนัยตรงกันข้าม เมื่อมีสติกำหนดทันรูปนามก็เป็นหนทางไปสู่พระนิพพานอันเป็นวิวัฏฏะ ปราศจากการหมุนเวียนในสังสารทุกข์ในภพภูมิต่าง ๆ

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ขณะเห็นมีสติกำหนดรู้รูปนาม ละโมหะเป็นหนทางไปนิพพาน ถ้ามีโมหะหลงเผลอไป ขาดสติเป็นหนทางไปอบาย

ขณะได้ยินมีสติกำหนดรู้รูปนาม ละโมหะเป็นทางไปนิพพาน ถ้าเผลอไปมีโมหะไม่รู้รูปนาม ขาดสติเป็นทางไปอบาย

ขณะรู้กลิ่นมีสติกำหนดรู้รูปนาม ละโมหะเป็นทางไปนิพพาน ถ้าเผลอไปมีโมหะ ขาดสติเป็นหนทางไปอบาย

ขณะรู้รสมีสติกำหนดรู้รูปนาม ละโมหะเป็นหนทางไปนิพพาน ถ้าเผลอไปมีโมหะหลงไม่รู้รูปนาม ขาดสติเป็นหนทางไปอบาย

ขณะรู้สึกสัมผัสทางกาย มีสติกำหนดรู้รูปนาม ละโมหะเป็นหนทางไปนิพพาน ถ้าเผลอไป มีโมหะหลง ไม่รู้รูปนาม ขาดสติเป็นหนทางไปอบาย

ขณะนึกคิด มีสติกำหนดรู้รูปนาม หรือขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว มีสติกำหนดรู้รูปนาม ละโมหะเป็นหนทางไปนิพพาน ถ้าเผลอไปมีโมหะหลงไม่รู้รูปนาม ขาดสติเป็นหนทางไปอบาย หรือไปสู่วัฏทุกข์

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องรู้จักรายได้รายเสีย ถ้ามีสติกำหนดรู้รูปนามทันภพชาติจะน้อยลงไปใกล้ต่อพระนิพพานขึ้น ถ้ามีโมหะแล้วภพชาติจะมากหลาย นานหาที่สุดมิได้ จึงจำต้องตั้งสติ ปลูกสติ เจริญสติที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้มั่นคงแข็งแรง เพื่อกำจัดโมหะ ให้หมดไปสิ้นไปจากขันธสันดาน

การถึงพระนิพพาน

บุคคลที่ยังไม่ถึงพระนิพพาน จะเดาเอาคาดคะเนเอา อนุมานเอาให้เหมือนการบรรลุโดยประจักขสิทธินั้น ไม่ได้ แม้ว่าพระนิพพานจะเป็นยอดปรมัตถ์ที่เต็มไปด้วยสันติสุข บรมสุข พ้นทุกข์สุดที่จะพรรณนา อย่างไรก็ตามผู้ปรารถนาไม่สามารถจะถึงได้ด้วยการนึกคิด หรือการไปด้วยเท้า แต่จะไปถึงด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น แต่การปฏิบัติวิปัสสนาก็ต้องไปตามลำดับ จะข้ามลำดับขั้นไม่ได้ ต้องดำเนินไปตามลำดับแห่งวิสุทธิมรรคอันบริสุทธิ์ สะอาดผ่องแผ้ว กล่าวคือ

๑. ต้องผ่านสีลวิสุทธิ มีศีลบริสุทธิ คือมีอินทรียสังวรศีลบริบูรณ์ มีสติเว้นโมหะอยู่ทุกขณะ

๒. ต้องผ่านจิตตวิสุทธิ มีจิตบริสุทธิ โลภ โกรธหลง และนิวรณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะเป็นสมาธิมีสติมั่นคงไม่เผลอ ติดต่อกันโดยสากัจจกิริยาวเสน อำนาจการกระทำสติให้ติดต่อกันเป็นอัปปมาทธรรม ไม่ประมาทอยู่เสมอ

๓. ต้องผ่านทิฏฐิวิสุทธิ มีความเห็นบริสุทธิ์ โดยเห็นว่าโลกนี้ว่างไม่มีอะไร นอกจากรูปและนามเท่านั้น

๔. ต้องผ่านกังขาวิตรณวิสุทธิ มีความบริสุทธิ์ที่หมดความสงสัยในเรื่องปัจจัยของรูปนาม ว่ารูปนามนี้ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล มีแต่เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันอยู่เสมอ ทางปัญจทวารรูปเป็นปัจจัยแก่นาม ทางมโนทวารนามเป็นปัจจัยแก่รูป และเกิดดับอยู่ก็เพราะมีอำนาจ ของอาหารและกรรมอันเกิดแต่ อุปาทาน ตัณหา อวิชชาในอดีตเท่านั้นเองเป็นเหตุ จึงสิ้นสงสัยในปัจจัยของรูปนามโดยประการทั้งปวง

๕. ต้องผ่านมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ มีความบริสุทธิ์หมดจดด้วยญาณ ความรู้ความเห็นทางนิพพาน คือรูปนามที่เกิดดับเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา อยู่เท่านั้นเป็นทาง ส่วนความยินดีในแสงสว่าง ความยินดีในสติ ญาณ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ อุเบกขา ที่เก่งกล้านั้น มิใช่หนทาง ทำให้วิปัสสนาเนิ่นช้าเศร้าหมอง เป็นวิปัสสนูปกิเลส จึงละเสีย เห็นแต่รูปนามเกิดดับตลอดไป

๖. ต้องผ่านปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ มีความบริสุทธิ์ด้วยญาณและทัศนะในปฏิปทา ที่ดำเนินไปสู่พระนิพพาน โดยเห็นรูปนามดับไป ๆ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกขังทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตาบังคับบัญชา

ไม่ได้ จนมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นตามลำดับ เห็นรูปนามที่ดับไป ๆ นั้นเป็นภัย เป็นทุกข์เป็นโทษ น่าเบื่อหน่าย อยากจะหนี หาทางหนี เมื่อหนีไม่พ้นก็ดูเฉยอยู่ จนกระทั่งมีอินทรีย์ พละกำลังแก่กล้าดำเนินกิจแห่งอริยสัจจนถึงโคตรภู ตัดโคตปุถุชนได้

๗. ต้องผ่านญาณทัสสนวิสุทธิ มีความบริสุทธิ์ด้วยญาณที่เห็นพระนิพพาน เป็นญาณที่ถึงพระนิพพาน รู้พระนิพพาน สัมผัสพระนิพพาน เอาพระนิพพานเป็นอารมณ์โดยมัคคญาณ

๘. ถึงพระนิพพาน โดยได้เสวยพระนิพพานเป็น อารมณ์ต่อจากมัคคญาณเรียกว่า **ผลญาณ** สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ๔

ถ้าสำเร็จเป็นพระโสดาบัน ผู้ถึงกระแสพระนิพพานเป็นผู้ตัดทิฐิความเห็นผิด วิจิกิจฉา ความสงสัยได้สิ้นเชิง ทั้งจะมีศีล ๕ บริบูรณ์เป็นปกติ และมีอำนาจพิเศษไม่ไปตกอบายภูมิอีก ยังเหลือภพชาติอย่างมากเพียง ๗ ชาติเท่านั้น แล้วก็จะสำเร็จอรหันต์เข้าสู่นิพพานตามเสด็จองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป

ถ้าสำเร็จเป็นพระสกทาคามี ก็จะมาสู่ตระกูลเพียงครั้งเดียวเท่านั้นแล้วก็จะสำเร็จอรหันต์ปรินิพพาน ทำให้ราคะ โทสะ โมหะ เบาบางลง

ถ้าสำเร็จเป็นพระอนาคามีก็จะไม่มาสู่กามภูมิอีก จะสำเร็จอรหันต์ปรินิพพานในพรหมภูมิ เพราะตัดกามราคะและปฏิฆะความโกรธได้สิ้นแล้ว

ถ้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ควรกราบไหว้สักการบูชาอย่างยิ่ง เพราะไกลจากกิเลสแล้ว โลภะ โมหะ ที่เหลือได้ขาดสิ้นไปแล้ว ชาตินั้นเป็นชาติสุดท้าย การเกิดอีกในชาติต่อไปไม่มี เป็นผู้ได้เดินทางถึงพระนิพพานจนจบไม่มีต้องเดินอีก การศึกษาและกรณียกิจเพื่อพระ-นิพพานได้จบลงแล้วด้วยดี พรหมจรรย์ได้บริสุทธิ์บริบูรณ์พร้อมทุกประการ สิ้นชีวิตแล้วก็จะปรินิพพาน พ้นจากทุกข์ถึงอมตะชั่วนิรันดร

คำไหว้พระอย่างย่อ

จุดธูปเทียนเสร็จแล้ว กราบ ๓ หน แล้วว่าดังนี้

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา, พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ (กราบ)

สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม, ธมฺมํ นมสฺสามิ (กราบ)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ, สงฺฆํ นมามิ (กราบ)

(ขึ้น) หนฺท มยํ พุทฺธสฺส ภควโต ปุพฺพภาคนมการํ กโรมเส

(ว่า) นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

(ขึ้น) หนฺท มยํ พุทฺธานุสฺสตินยํ กโรมเส

(ว่า) อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมา สมฺพุทฺโธ วิชฺชา

จรณ สมฺปนฺโน สุคฺคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ

สตฺถา เทว มนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ

(หมอบว่า) กาเยน วาจาย ว เจตสา วา พุทฺเธ กุกมฺมํ ปกตํ มยา

ยํ พุทฺโธ ปฏิคฺคณฺหตุ อจฺจยนฺตํ กาลนฺตเร สํวริตุํ ว พุทฺเธ

(ขึ้น) หนฺท มยํ ธมฺมา นุสฺสตินยํ กโรมเส

(ว่า) สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิ

โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหีติ

(หมอบว่า) กาเยน วาจาย ว เจตสา วา ธมฺเม กุกมฺมํ ปกตํ มยา

ยํ ธมฺโม ปฏิคฺคณฺหตุ อจฺจยนฺตํ กาลนฺตเร สํวริตุํ ว ธมฺเม

(ขึ้น) หนฺท มยํ สงฺฆานุสฺสตินยํ กโรมเส

(ว่า) สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ยทิทํ จตฺตาริ ปุริสยุคานิ อฏฺฐปุริสปุคฺคลา เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเณยฺโย อญฺชลีกรณีโย อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺสาติ

(หมอบว่า) กาเยน วาจาย ว เจตสา วา สงฺเฆ กุกมฺมํ ปกตํ มยา ยํ สงฺโฆ ปฏิคฺคณฺหตุ อจฺจยนฺตํ กาลนฺตเร สํวริตุํ ว สงฺเฆ

คำอาราธนาศีล ๘

มยํ ภนฺเต ติสรเณ น สห อฏฺฐสีลานิ ยาจาม

ทุติยมฺปิ มยํ ภนฺเต ติสรเณ น สห อฏฺฐสีลานิ ยาจาม

ตติยมฺปิ มยํ ภนฺเต ติสรเณ น สห อฏฺฐสีลานิ ยาจาม

คำสมาทานศีล ๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ. สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ทุติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คยฺฉามิ ทุติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

ตติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ตติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ ตติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

(ติรณคมนํ นิฏฺฐิตํ) อาม ภนฺเต

ปาณาติปาตา เวรมณี สิกฺขา ปทํ สมาทิยามิ

อทินฺนาทานา เวรมณี สิกฺขา ปทํ สมาทิยามิ

อพฺรหฺม จริยา เวรมณี สิกฺขา ปทํ สมาทิยามิ

มุสาวาทา เวรมณี สิกฺขา ปทํ สมาทิยามิ

สุราเมรย มชฺช ปมาทฏฺฐานา เวรมณี สิกฺขา ปทํ สมาทิยามิ

วิกาลโภชนา เวรมณี สิกฺขา ปทํ สมาทิยามิ

นจฺจคีต วาทิต สูกทสฺสนา มาลาคนฺธ วิเลปน ธารณ มณฺฑณ วิภูสนฏฺฐานา เวรมณี สิกฺขา ปทํ สมาทิยามิ

อุจฺจาสยนมหาสยนา เวรมณี สิกฺขา ปทํ สมาทิยามิ

อิมานิ อฏฺฐสิกฺขา ปทานิ สมาทิยามิ

คำถวายตัวแก่พระพุทธเจ้า

อิมาหํ ภนฺเต ภควา อตฺตภาวํ ภควโต ปริจฺจชามิ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอน้อมถวายอัตตภาพร่างกายนี้ แด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาค

คำถวายตัวแก่อาจารย์

อิมาหํ ภนฺเต อาจริย อตฺตภาวํ อาจริยสฺส ปริจฺจชามิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ กระผมขอถวายอัตตภาพร่างกายนี้ แด่ท่านอาจารย์

คำขอพระกรรมฐาน

นิพฺพาน สฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ โปรดให้กรรมฐานแก่กระผม เพื่อจะกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

คำสมาทานกรรมฐาน

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรม-ฐาน ขอขณิกสมาธิ และวิปัสสนาญาณจงบังเกิดมีในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ตาขณะเห็น กำหนดว่า "สีเป็นรูปเห็นเป็นนาม" ขณะได้ยินตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า "เสียงเป็นรูปได้ยินเป็นนาม" ขณะรู้กลิ่นตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า "กลิ่นเป็นรูปรู้เป็นนาม" ขณะรู้รสตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า "รสเป็นรูปรู้เป็นนาม" ขณะรู้สึกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตั้งสติไว้ที่กายกระทบ กำหนดว่า "เย็นเป็นรูปรู้เป็นนาม ร้อนเป็นรูปรู้เป็นนาม อ่อนเป็นรูปรู้เป็นนาม แข็งเป็นรูปรู้เป็นนาม" ขณะคิดตั้งสติไว้ที่ใจ กำหนดว่า "คิดเป็นนามหัวใจเป็นรูป" ขณะยืนตั้งสติไว้ที่รูปยืน กำหนดว่า "ยืนเป็นรูปรู้เป็นนาม" ขณะเดินตั้งสติไว้ ที่ก้าวเคลื่อนไหว กำหนดว่า "ก้าวเป็นรูปรู้เป็นนาม" ขณะนั่งตั้งสติไว้ที่รูปนั่ง กำหนดว่า "นั่งเป็นรูปรู้เป็นนาม" ขณะนอนตั้งสติไว้ที่รูปนอน กำหนดว่า "นอนเป็นรูปรู้เป็นนาม" ขณะคู้ เหยียด เคลื่อนไหว ก็มีสติ กำหนดรูปนามให้ทันปัจจุบันอยู่เสมอ แม้เวลาตื่นนอน เวลาล้างหน้า เวลาอาบน้ำ เวลานุ่งห่ม เวลารับประทานอาหาร เวลาไปส้วม เวลาเข้านอน ก็มีสติรู้ทันทุกขณะ ไม่ให้เผลอ และตั้งอยู่ในข้อห้าม คือไม่หยุดการปฏิบัติ

เว้นไว้แต่เผลอหรือหลับ ไม่พูดกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน ไม่พูดกับคนภายนอก ถ้าจำเป็นต้องพูด ก็พูดด้วยอาการสำรวม คือมีสติรู้ทันทุกคำพูด ไม่ทำกิจการเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่จำเป็น เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือเป็นต้น ไม่เสพของเสพติดให้โทษทุกชนิด ไม่แกล้งนอนหลับกลางวัน กลางคืนนอนน้อย เพียรมาก จงพยายามทำความเพียรตั้งสติให้เป็นไปติดต่อ เพื่อจะให้ถึงซึ่ง ศีล สมาธิ ปัญญา วิสุทธิมรรค และโพธิปักขิยธรรม และเพื่อจะให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจะเพียรพยายามตั้งสติให้ทันปัจจุบัน นับตั้งแต่ ๑ หน ๓ หน ๗ หน ร้อยหน และพันหน ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปเทอญ

คำขออำนาจบารมี

ด้วยเดชะ อำนาจแห่งคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และอำนาจแห่งบุญคุณของผู้มีคุณ มีบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และท่านผู้มีคุณ ตลอดถึงอำนาจแห่งบุญบารมี ที่ได้อบรมสั่งสมมาแล้วในชาติก่อน ๆ จงมาเป็นพลวปัจจัยบันดาลให้มหาวิปากญาณสัมปยุตเกิดขึ้นเป็นปัจจัย คุ้มครองป้องกันภัยพิบัติ อุปัทวันตรายทั้งปวง มีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นโดยลำดับ จนถึงความสิ้นอาสวกิเลส บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เทอญ

คำตั้งสัจจอธิษฐาน

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐาน ต่อหน้าพระศรีรัตนตรัยว่า "การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ จะใช้ความพากเพียรพยายามจนสุดกำลังและความสามารถ แม้ชีวิตนี้จะสิ้นไป เลือด เนื้อ จะเหือดแห้งไป

จะเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูกก็ตามที จะไม่ย่อท้อต่อการปฏิบัติเลย จะปฏิบัติอย่างพลีชีวิตเพื่อบรรลุพระนิพพานในที่สุด ขอจงสำเร็จๆ ดังมโนปณิธานปรารถนาเทอญ"

คำแผ่เมตตา

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น **อเวรา** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวร แก่กันและกันเลย

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น **อพฺยาปชฺฌา** จงเป็นสุขๆ เถิดอย่าได้มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น **อนีฆา** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น **สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ** จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

จบเรื่องทาง ๗ สาย เพียงเท่านี้

เครื่องนุ่งห่ม

สมศรี สุกุมลนันทน์

สภาพ ของดินฟ้าอากาศ ทำให้มนุษย์เกิดความ จำเป็นที่ จะต้องขวนขวายหาเครื่องนุ่งห่ม ความจำเป็นตามธรรมชาติมีมากน้อยไม่เท่ากัน ที่มนุษย์มีเหมือนกันและเท่ากันเพราะไม่มีขอบเขตสิ้นสุดคือความต้องการ สำหรับเมืองไทย ยังไม่เคยมีประจักษ์พยานว่าคนต้องตายเพราะไม่มีเครื่องนุ่งห่ม แต่ที่ตายเพราะมีมากไปได้ยินอยู่บ่อยๆ ท่านว่ามนุษย์จะมีชีวิตอยู่ได้ด้วยผ้าเพียงสามผืน นอกไปจากนั้นเกินความจำเป็น ที่ต้องขวนขวายหาใช้ทุกวันนี้จึงเพื่อสนองความต้องการ

มนุษย์ใช้เครื่องนุ่งห่มสนองความต้องการได้หลายอย่าง อยากให้สังคมยอมรับก็ใช้เสื้อผ้าเป็นบัตรผ่าน อยากอวดฐานะทางเศรษฐกิจก็แสดงออกทางเครื่องแต่งกาย อันมิได้จำกัดอยู่เพียงเสื้อ และผ้า ระเบียบวินัย การบังคับบัญชา ความสามัคคีปรองดองในหมู่คณะต้องการให้เสื้อผ้าเข้ามามีส่วนช่วยสำคัญ ไม่ได้กิน ตัวตายแน่ ไม่ได้แต่งตัวไม่ถึงตาย เพียงเหี่ยวแห้งทั้งใจและกาย ขาดความสุขใจ คนคิดอย่างไร ไม่มีใครรู้ จนกว่าจะใช้กายเป็นเครื่องแสดงออก และ บนกายนั้นมีเครื่องแต่งกายเป็นเครื่องมือ เพียงมองปราดเดียว พอจะวัดกันได้ มนุษย์ยอมรับความจริงข้อนี้ จึงลงทุนลงแรงไม่เพียงแค่ทำมาหาไว้กิน ต้องเผื่อเอาไว้แต่งตัวด้วยแบ่งสรรปันส่วนเผื่อไว้ไม่เป็น ร้อนถึงตัวต้องลำบาก คนไทยแต่ก่อนทำมาหาไว้กินจริง

ไม่ต้องกังวลเรื่องเสื้อผ้ามาก เพราะแต่งเหมือน ๆ กันมีไม่กี่ชิ้น นานที ปีหน งานออกหน้าออกตาจึงจะนุ่งห่มใหม่ประกวดประขันกัน มาตอนนี้แต่งตัวเป็นฝรั่ง เกิดต้องใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายมากชิ้นมากอย่าง ใช้ระเบียบแบบแผนอย่างฝรั่ง เหมือนฝรั่งตอนอยู่บนตัวคน ตอนหาสตางค์จัดการก่อนจ่ายก่อนซื้อ ไม่แน่ใจว่าเหมือน

เกณฑ์กำหนดรายจ่ายของครอบครัวเรื่องเครื่องนุ่งห่ม

รายได้ของครอบครัว เรื่องแน่ มีรายได้น้อยก็จ่ายได้น้อย จ่ายเรื่องจำเป็นแน่ ๆ คือ อาหารเป็นใหญ่ และยังต้องเจียดเป็นที่อยู่อาศัย การศึกษา และอื่น ๆ จิปาถะ ใครจะเห็นเรื่องไหนสำคัญมากน้อยเท่าใดก็แบ่งใช้ไปตามส่วน อาชีพเป็นลูกจ้างตามบ้าน กินอยู่กับนายจ้างไม่ต้องจ่าย เจียดจากเงินเดือนใช้แต่งตัวได้มาก แม่บ้านภรรยากรรมกรหาเช้ากินค่ำ กับภรรยานักธุรกิจเศรษฐี ย่อมมีทั้งรายได้และความจำเป็นในการจ่ายเรื่องแต่งตัวต่างกัน เคยอ่านจากผลการสำรวจรายจ่ายของครอบครัวไทยในจังหวัดพระนคร และธนบุรีว่า ครอบครัวไทยใช้จ่ายค่าเครื่องแต่งกายเป็น ๘% ของรายได้ รายละเอียดหลักฐานคงหาได้จากสภาวิจัย ฯ มีหนังสือฝรั่งอยู่ในมือเล่มหนึ่ง ดูตัวเลขก็ใกล้เคียงกัน แต่ปีของฝรั่งย้อนหลังโบราณกว่ายี่สิบปี และเทียบร้อยละจากรายได้ทั้งประเทศ สำหรับเมืองเรา ถ้าทำรายได้ทั้งประเทศเป็นเกณฑ์ตั้ง รายจ่ายเรื่องเครื่องแต่งกายที่ว่า ๘ % อาจคลาดเคลื่อน

ตัวเลขของสหรัฐอเมริกาเมื่อยี่สิบกว่าปีก่อน ใกล้เคียงกับของเราในปัจจุบัน ดังนี้

ปี	รายได้ของประเทศ		รายจ่ายค่าเครื่องแต่งกาย		
			ดอลล่าร์		ร้อยละ
๑๙๔๒	๑๐๕.๔	พันล้าน	๑๐,๒๒๓	ล้าน	๙.๗
๑๙๔๓	๑๔๙.๔	,,	๑๔,๗๙๐	,,	๙.๙
๑๙๔๔	๑๖๐.๗	,,	๑๓,๐๑๖	,,	๘.๑
๑๙๔๕	๑๖๖.๐	,,	๑๔,๙๗๓	,,	๙.๓
๑๙๔๖	๑๖๔.๐	,,	๑๖,๐๗๒	,,	๙.๘

เป็นอันว่าถ้าคิดตามอัตรานี้ ครอบครัวข้าราชการชั้นตรีเมืองไทย จบชั้นอุดมศึกษา เงินเดือน ๑,๐๕๐ บาท จะใช้จ่ายค่าเครื่องแต่งกายได้ ๘๔ บาท ถ้าเป็นผู้ชาย ตัดกางเกงใหม่หนึ่งตัวไม่พอ ต้องไปเจียดงบประมาณเดือนต่อไปอีก ถ้ามีภาระเรื่องเลี้ยงลูกเลี้ยงเมียด้วย เดือนไหนพ่อบ้านตัดกางเกงใหม่ แม่บ้านลูกบ้านต้องไม่ซื้อของแต่งตัวเลย ทำให้สายสัมพันธ์ภายในครอบครัวหย่อนไปเหมือนกัน

จำนวนสมาชิกในครอบครัว มีลูกหนึ่งคนจนไปสิบปี ที่จริงสิบปียังน้อยไป ต้องว่าจนไปจนกว่าจะเล่าเรียนจบตามสติปัญญา หรือไม่ก็จนไปจนกว่าจะประกวดนางงามได้ตำแหน่ง ยิ่งมีลูกหลายคนก็มีงบประมาณเหลือสำหรับค่าเครื่องแต่งกายน้อย ต้องแบ่งส่วนไปให้เรื่องกินและอื่น ๆ เป็นเงาตามตัว ยกตัวอย่างข้าราชการ

ขั้นเงินเดือน ๑,๐๕๐ บาท มีลูก ๔ คน กับอีกคนหนึ่งเงินเดือนเท่ากัน มีลูกคนเดียว ฝ่ายที่มีลูกคนเดียว สมาชิกแต่ละคนจะมีเงินจ่าย ค่าเครื่อง แต่งกายมากกว่า จากส่วน แบ่ง จำนวน เปอร์เซ็นต์ ที่เท่ากัน

ฝรั่งอเมริกันแสดงให้ดูไว้ดังนี้ สำหรับผู้มีรายได้ $ 225 (ประมาณ ๔,๕๐๐ บาท)

รายจ่าย	ครอบครัวลูกสอง		ครอบครัวลูกสี่	
อาหาร	๖๓.๐๐	๒๘%	๘๕.๕๐	๓๘%
ที่อยู่	๓๓.๗๕	๑๕%	๓๓.๗๕	๑๕%
เครื่องนุ่งห่ม	๒๒.๕๐	๑๐%	๒๒.๕๐	๑๐%
ค่าดูแลรักษาบ้านและเครื่องเรือน	๑๕.๗๕	๗%	๑๕.๗๕	๗%
สุขภาพ	๙.๐๐	๔%	๑๓.๕๐	๖%
	๖.๗๕	๓%	๑๑.๒๕	๕%
รถยนต์	๑๑.๒๕	๕%	๐	๐%
ภาษี	๒๒.๕๐	๑๐%	๑๕.๗๕	๗%
เบ็ดเตล็ด	๑๘.๐๐	๘%	๑๓.๕๐	๖%
เงินเก็บ	๒๒.๕๐	๑๐%	๑๓.๕๐	๖%
	๒๒๕.๐๐	๑๐๐%	๒๒๔.๐๐	๑๐๐%

จำนวนร้อยละที่แบ่งออกจากรายได้เท่ากัน สำหรับเครื่องนุ่งห่ม คือ ๑๐% เท่ากัน มีลูกสองคน รวมพ่อแม่ แบ่งสี่ส่วน มีลูกสี่คน รวมพ่อแม่ ต้องแบ่งถึงหกส่วน เงินเดือน ๑,๐๕๐ บาท ๘% คือ ๘๔ บาท แบ่งใช้ ๔ คน ได้คนละ ๒๑ บาท แบ่งใช้ ๖ คน

ได้คนละ ๑๔ บาท เพราะฉะนั้นไม่ต้องสงสัยเลยว่า พอได้ระยะเปิดปีการศึกษาใหม่ ลูกตัดเครื่องแบบใหม่กันคนละชุด ก็กระทบกระเทือนงบประมาณรายจ่ายอื่น ๆ ถึงซวดเซ พ่อแม่ก็ดี ลูกก็ดี รู้เสียอย่างนี้แล้วจะได้เห็นใจกัน ไม่เกินเลยเอาเปรียบคนอื่น

วัย และ เพศ ของสมาชิกในครอบครัว ที่ว่างบประมาณค่าใช้จ่ายค่าแต่งกายของครอบครัวต้องแบ่งได้เท่า ๆ กันนั้น ตามความเป็นจริงแล้วทำไม่ได้ และไม่ต้องทำ ข้าราชการชั้นโท คนมีลูกสองคน กำลังสาวเต็มที่ทั้งสองคน คงจะต้องใช้จ่ายเครื่องแต่งกายมากกว่าคนที่มีลูกชาย ๔ คน ยังเล็ก ๆ เพิ่งเริ่มเรียนบ้าง ยังอยู่กับบ้านบ้าง แม่บ้านที่มีอาชีพนอกบ้านย่อมต้องการเครื่องแต่งกายมากกว่าแม่บ้านที่ทำแต่งานบ้านเป็นอาชีพ (ต้องยอมยกกันเสียทีว่างานบ้านก็เป็นอาชีพ ไม่ใช่ว่างงานอยู่เฉย ๆ) ใครควรใช้มากน้อยกว่าใครนั้น ฝรั่งให้ไว้ว่า

สามี	๑.๐
ภรรยา	.๙
ลูกชายอายุ ๑๕ และมากกว่านั้น	๑.๐
ลูกสาวอายุ ๑๕ และมากกว่านั้น	๑.๒
ลูกชายอายุ ๑๒–๑๕	.๖
ลูกสาวอายุ ๑๒–๑๕	.๗
ทั้งลูกชายและลูกสาวอายุ ๘–๑๒	.๕
ทั้งลูกชายและลูกสาวอายุ ๔– ๘	.๔
ทั้งลูกชายและลูกสาวอายุต่ำกว่า ๔	.๓

ดูตามรายการนี้ ถ้าจะไม่ตรงกับครอบครัวไทยตรงที่แม่ใช้น้อยกว่าพ่อ ลูกสาวใช้มากกว่าเพื่อนเห็นจะจริง เมื่อลูกยังเล็กอยู่ไม่ว่าจะเป็นเพศใด สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเครื่องแต่งกายเท่ากัน เพราะมีแต่ความจำเป็น ความต้องการยังน้อยและไม่แตกต่างกัน

ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม และอาชีพ เรื่องร้อนหนาวสำหรับเมืองไทยไม่มีผลในเรื่องค่าเครื่องแต่งกายมากนัก คนเมืองเหนืออาจต้องมีเสื้อเสวตเต้อร์อย่างน้อยคนละตัว คนกรุงเทพ ฯ ไม่ต้องมีเลย (ที่มีเพราะอยากมี) ความแตกต่างทางสังคมเท่านั้นที่บังคับให้คนใช้จ่ายต่างกัน เช่นภรรยานายทหารตามหัวเมืองใหญ่มีงานพบปะสังสรรกันอยู่เสมอ อาจต้องการเสื้อผ้าสำหรับงานเย็นถึงค่ำมากกว่าผู้หญิงมีอาชีพครูในเมืองหลวง แต่อาจใช้จ่ายเรื่องรองเท้า กระเป๋าถือ และเสื้อทำงานนอกบ้านน้อยกว่า

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องก่อนจ่าย ประเทศต้องตั้งงบประมาณฉันใด ครอบครัวก็ต้องทำฉันนั้น ไม่รู้กระเป๋าเงินตัวเอง จ่ายพลั้งจ่ายพลาด ถึงล่มจมไปเปล่า ๆ แม้ไม่ถึงล่มจม ก็ไม่ได้ใช้เงินให้คุ้มค่า เรื่องการขายของ มีส่วนกันเป็นหลักฐานถึงขั้นให้ประกาศ–นียบัตรรับรองว่า ขายเป็น นำไปประกอบอาชีพได้ เรื่องการซื้อ ไม่มีใครเห็นความสำคัญ "มีน้อยใช้น้อยค่อยบรรจง" คืออย่างไรไม่ใช่ใช้ช้า ๆ อย่ามือเติบ หมายถึงใช้ให้เป็นมากกว่า คือ รู้ว่าสิ่งใดควรซื้อไม่ควรซื้อ และเมื่อใดการจะรู้ว่าสิ่งใดควรซื้อ ก็คือ รู้เรื่องของที่จะซื้อรู้จักเปรียบเทียบราคากับคุณภาพ ซื้อมาแล้วใช้ให้เป็น และดูแลรักษาให้เป็น เรียกว่าใช้ให้คุ้มค่า

ใช้ให้เป็นและการดูแลรักษา

ใช้เป็น คือรู้จักนำสิ่งที่ซื้อมาใช้ให้เกิดประโยชน์ถูกที่และคุ้มค่า สังคมเป็นผู้กำหนดระเบียบแบบแผนในการแต่งกาย เริ่มตั้งแต่ความเหมาะสมทั้งรูปลักษณะและฐานะทางเศรษฐกิจ และฐานะทางสังคมของผู้สวม ตลอดจนถึงโอกาสและสถานที่ การรู้จักแต่งกายจึงเป็นศาสตร์และศิลปที่จำเป็นรู้ มี 'อะไร' จะแต่งเป็นของง่าย มีเงินซื้อหาก็ได้มา จะแต่ง 'อย่างไร' ยากกว่า ตัวของใคร ใครรัก การแต่งกายแสดงความรักตัวเอง มีรักอย่างเดียวไม่พอ จะตามใจตัวเองเกินไป ต้องนับถือด้วย คนอื่นจะได้พลอยนับถือตาม มนุษย์จึงใช้วิธีการแต่งกายเป็น เครื่อง แสดง ความ เคารพ นับถือ บุคคล และสถานที่ด้วย เป็นวัฒนธรรมของทุกชาติทุกภาษาสืบต่อกันมานาน ผู้ชายไทยมีผ้าคะม้าอยู่ผืนเดียวเป็นผ้าสารพัดใช้ เคียนพุง โพกหัว เช็ดตัว นุ่งอาบน้ำ ห่อของ หนุนหมอน ปูต่างเสื่อ ผูกต่างเปล ห้อยคอพาดไหล่ ลอยชายอยู่สบาย ๆ พอเข้าวัด หรือพูดจากับผู้ใหญ่หรือพระ ต้องย้ายผ้าผืนสำคัญนั้นแหละมาเฉวียงบ่าเป็นเครื่องแสดงความเคารพ (ที่ใช้ลงโทษตัวเองตายด้วยผ้าคะม้าก็มีอยู่บ่อย ๆ เรียกว่าใช้ผิดประโยชน์) สมัยนิยมจะเปลี่ยนแปลงไปเพียงใดก็ตาม หลักเกณฑ์ที่เห็นว่างาม ว่าควร ยังคงอยู่ เป็นแต่ว่าเผลอไผลตาม ๆ กันไปชั่วครู่ชั่วยาม อย่างเช่นเรื่องผู้หญิงเปิดเผยเนื้อตัว เปิดเผยเป็นที่เป็นทางประกวดความงามตามที่สังคมอนุญาตไว้เป็นของทำได้แต่งตัวอย่างเดียวกับเมื่อประกวดเดินอยู่แถวชายหาด อาบน้ำทะเลก็เห็นกัน

ว่าถูกต้อง แต่ถ้าออกมาเดินตามถนนอาจถูกตำรวจสะกิดกางเกงอาบน้ำใช้ผ้าน้อยนิดไม่มากกว่ากางเกงชั้นใน ถ้ามนุษย์ตกลงกันว่ากางเกงชั้นในต้องอยู่ข้างใน บังเอิญเห็นกลายเป็นของต้องห้ามตอนเรียกกันว่ากางเกงอาบน้ำ เห็นได้ไม่เป็นไร

จะรู้ว่าแต่งกายเหมาะตัวนั้นไม่ยาก มีกระจกส่อง กระจกนั้นมิใช่แต่กระจกที่ส่องอยู่ทุกวันในบ้าน กระจกบานสำคัญอยู่ในแววตาของคนอื่น มนุษย์ดูตัวเองมาตั้งแต่เกิด รักและหลงตัว มักมองไม่เห็นหรือเห็นไม่ตรงกับที่คนอื่นมอง ความเหมาะตัวได้แก่รูปลักษณะวัยและฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม สาวน้อยอายุ ๑๘ รูปทรง สะโอดสะอง เป็นนักศึกษา แต่งตัวโลดโผนอย่างไร มีคนเห็นงามคุณป้าอ้วนตุ๊ต๊ะ อายุ ๕๐ แต่งตัวเหมือนกัน คนสงสาร

สำหรับเรื่องโอกาสสถานที่ ขอตั้งเป็นคำถามให้ตอบตัวเองก่อนเลือกเสื้อผ้าและแต่งกาย คือ

เราเป็นใคร

ไปในฐานะอะไร

งานใครจัด

จัดขึ้นเพื่ออะไร

ที่ไหน

เวลาอะไร จะแถมดินฟ้าอากาศเป็นอย่างไรก็ดี

อาจจะตอบได้ว่า เป็นภรรยาผู้ว่าราชการจังหวัด ไปในฐานะประธานในพิธี จำนันจัดงานแต่งงานลูกสาว ที่บ้าน เวลาบ่าย

สามโมง อย่างนี้เป็นอันเลือกแต่งกายไม่ผิด ถ้าอากาศร้อนนักหรือต้องเดินข้ามท้องร่องสวน อาจต้องการกระโปรงที่ก้าวสะดวกเสื้อใช้ผ้าเนื้อบาง สวมรองเท้าซ่นไม่สูงและสีไม่ขาวเก็บโคลนเป็นรายละเอียดเพิ่มขึ้นอีก

ดูแลรักษาเป็น เช่นเดียวกับของอื่น ๆ ใช้แล้วทะนุบำรุงปรุงแต่งเท่ากับ ยืดอายุการใช้ สำหรับ เสื้อผ้าเริ่มตั้ง แต่ถอดออก จากตัวเลเพลาดพาด ทำให้ยืดยับยู่ยี่โดยไม่จำเป็น เสื้อผ้าแต่ละชนิดต้องการวิธีซักรีดไม่เหมือนกัน แล้วแต่เส้นใยและโครงสร้างของผ้า เช่น ผ้าใยสังเคราะห์ถักนิดไม่ต้องการบิด ไม่ต้องการรีด และไม่ต้องการแขวน เพราะใยสังเคราะห์ไม่ดูดเหงื่อไคล แห้งเร็ว การถักทำให้เกิดความยืดหยุ่น ยิ่งแขวนยิ่งยืด วิธีดูแลรักษาจึงเริ่มตั้งแต่ถอดออกจากตัวแล้ววางพับไว้เฉย ๆ รอซัก ไม่ใช่พาดไว้ตามราวหรือขึ้นไม้แขวน ถึงตอนซัก เอาลงแช่ในน้ำที่มีผงซักฟอกละลายแล้วขยำ ๆ แล้วกำพอให้น้ำตก ตากบนพื้นที่ราบในที่ร่ม นี่คือตัวอย่าง เสื้อผ้าที่เสื่อมสภาพเร็วนั้น มิได้อยู่ที่การใช้อย่างเดียว การซักรีดไม่ถูกวิธีมีส่วนร่วมสำคัญ การซ่อมแซมปะชุน หรือดัดแปลงแก้ไข ล้วนเป็นเรื่องของการดูแลรักษาที่จะช่วยให้ได้ใช้เงิน ใช้ของให้คุ้มค่า

ซื้อผ้าให้ดูเนื้อ

ว่าถึงเฉพาะเรื่องเสื้อผ้า ซื้อเป็นคือรู้จักชนิดและลักษณะของทั้งผ้าและเสื้อ ว่าอย่างไหนเหมาะแก่ประโยชน์ใช้สอยอะไร ซื้อผ้าตัดกระโปรงเครื่องแบบนักเรียนของลูกสาวเล็ก กับซื้อผ้าตัดเสื้อราตรี

ของลูกสาวใหญ่ ย่อมมีเกณฑ์พิจารณาในการเลือกไม่เหมือนกัน อย่างแรกต้องการความคงทน สะดวกในการซักรีด อย่างหลังต้องการความงามฉาบฉวย ซื้อเสื้อเชิ้ตพ่อบ้านเลือกอย่างไร พ่อบ้านจึงไม่ต้องจำใจใส่หรือแอบเอาไปเปลี่ยนที่ร้าน

มีบ่อยครั้งหรือไม่ที่ท่านซื้อผ้าก็เพราะ เกิดอารมณ์อยากซื้อขึ้นมาเดี๋ยวนั้น และไม่ได้คิดล่วงหน้ามาก่อนเลย เมื่อซื้อมาแล้วบางครั้งก็ต้องเก็บไว้เฉย ๆ เพราะไม่แน่ใจว่าจะใช้ทำอะไรได้เหมาะ หรือไม่ก็ขาดเกินไม่เข้ากับแบบเสื้อที่ต้องการ ในการเลือกซื้อผ้าต้องพิจารณาในเรื่องราคา คู่กันไปกับคุณสมบัติและประโยชน์ที่จะได้ เพื่อห้ามตัวเองไม่ให้ซื้อเพราะเกิดอารมณ์อยากซื้อแต่อย่างเดียว ลองตั้งคำถามตัวเองดังนี้

๑. ผ้านี้สีตกหรือไม่ จะคงผิวสัมผัสได้ดังเดิมเมื่อซักแล้วหลาย ๆ ครั้ง หรือ ยับง่ายเกินไปหรือเปล่า การที่จะรู้ว่ายับง่ายเท่าใดนั้น เพียงแต่จับกรีดด้วยนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือก็จะทราบได้ ถ้าปล่อยแล้วรอยกรีดยังเป็นสัน หมายความว่ายับง่าย ส่วนการที่จะดูว่าสีตกหรือไม่นั้น ป้ายที่พิมพ์ติดมากับผ้าหรือคำบอกเล่าที่ริมผ้าพอจะบอกได้สำหรับผ้าบางชนิด (โดยมากมีในผ้าที่ราคาแพง) มีคำว่า สีไม่ตก (Colour fast) พิมพ์ติดอยู่แต่สีบางสีมักตกเล็กน้อย แม้จะเป็นผ้าชั้นดีมาก เช่น สีน้ำเงิน สีเกสรชมพู่ ถ้าเจ้าของร้านไม่รังเกียจก็อาจขอเศษผ้ามาลองชุบน้ำดูก็จะดี ในเรื่องการพึ่งป้ายฉลากที่บอกลักษณะของผ้านั้นถ้าผู้ซื้อร่วมมือกัน ยืนยันที่จะขอดูและรู้สึกว่าป้ายนั้นมีความสำคัญ ก็จะเป็นทางไม่ให้ผู้ขายหลอกขาย หรือปาทิ้ง หรือแอบเลี่ยงไม่แสดง

๒. คุณสมบัติคงที่เท่าไร ผ้าบางชนิดใช้ไม่กี่ครั้งขึ้นขนน่าเกลียด บางชนิดก็หดทุกครั้งที่ซักและบางชนิดก็จะแยกตามรอยตะเข็บ ผ้าที่มีการทอห่างมักหดกว่าธรรมดา ลองใช้มือแยกผ้าดูถ้าเส้นด้ายตามมือแยกออกจากกัน ไม่ควรซื้อ เห็นได้ถนัดในผ้าที่เราเรียกว่า ผ้ากรอง

๓. ผ้านั้นสวมสบายหรือไม่ บางชนิดร้อนเกินไป หรือไม่ก็ติดตัวเหนอะหนะ ผ้าใยวิทยาศาสตร์สะดวกสบายในการรักษา แต่สวมไม่สบายตัว เมื่อจะซื้อผ้าใยวิทยาศาสตร์ควรให้แน่ใจว่าเป็นใยวิทยาศาสตร์กี่เปอร์เซ็นต์ มีใยธรรมชาติอะไรปนบ้าง เพื่อที่จะซักรีดได้ถูกต้อง ผ้าบางอย่างมีกลิ่นไม่น่าใช้เวลาถูกเหงื่อ เช่น ผ้าไหมดิบ (raw silk) เป็นต้น

๔. ผ้าเหมาะสมกับแบบเสื้อที่อยากจะได้หรือเปล่า มีขอบเขตในการใช้มากหรือไม่เหมาะเสื้อตัวหนึ่ง ๆ ต้องคิดราคาจากครั้งที่ใช้สมมุติว่า ค่าใช้จ่ายสิ้นเปลืองในการซื้อผ้าตัดเย็บของเสื้อหนึ่งชุดคือ ๑๒๐ บาท ถ้าสวมเสื้อตัวนั้น ๖๐ ครั้ง ก็หมายความว่า แต่ละครั้งที่สวมเป็นเงิน ๒ บาท (ยังไม่คิดค่าซักรีด) เสื้อบางตัวลงทุนมาก แต่สวมได้ไม่กี่ครั้งก็เบื่อ หรือหมดสมัย หรือหาโอกาสสวยยาก ตัดไปแล้วก็เป็นการลงทุนที่ขาดทุนมาก

เสื้อสองตัวสองแบบ เสียเงินค่าผ้าและค่าตัดเย็บเท่ากัน แต่ถ้าเอาจำนวนครั้งที่สวมเข้าหาร จะพบว่าเสื้อตัวหนึ่งราคาแพงกว่าอีกตัวหนึ่งเพราะจำกัดการใช้มาก

๕. งบประมาณสำหรับเสื้อตัวใหม่มีเท่าไร พอดีกับผ้าที่จะซื้อหรือเปล่า ไม่ใช่ว่าซื้อผ้าชิ้นนี้แล้วจะต้องไปประหยัดค่าใช้จ่ายจำเป็นอื่น ๆ

ผ้าฝ้าย

ดูที่เส้นใยและการทอ ถ้าเส้นด้ายเกิดจากใยที่ไม่เท่ากัน ใช้ทั้งยาวและสั้นผสม จะเป็นขนเมื่อใช้ไปนาน ๆ เส้นด้ายควรจะมีการพันเกลียวที่เสมอกัน เรียบและแข็งแรง ความถี่ของเส้นด้ายที่ทอขึ้นเป็นผืนผ้าทั้งด้ายพุ่งและด้ายยืน บอกความคงทนและที่เราเรียกว่าเนื้อละเอียด เนื้อหยาบ การทอที่นับว่าทน คือ ทนแบบสานธรรมดาและทอแบบลายสอง ทออย่างแบบต่วน ทนดีเหมือนกันถ้าด้ายลอยตัวข้างบนสั้น และเส้นด้ายเล็กและละเอียดทอถี่ ผ้าฝ้ายที่ทอด้วยด้ายสลับหนาและบาง เห็นต่างกันเป็นเส้น ๆ ไม่ทน เพราะด้ายเล็กจะขาดก่อน

ผ้าลินิน

ดูที่การทอสม่ำเสมอและแน่น ถ้าผ้าลินินเป็นขน หมายความว่า เส้นใยสั้นและคุณภาพต่ำจะยืด และขาดง่าย ลินินอย่างที่ผู้ขายเรียก ลินินริมเขียว ไม่ใช่ลินิน แต่เป็นฝ้าย บางชนิดก็เป็นแต่เพียงผ้าสปันเรยอนที่ทอให้เหมือนลินิน (Rutcher's linen ro linen–textured rayrayon)

ผ้าไหม

ดูที่ว่าเป็นไหมแท้ หรือมีเส้นใยอย่างอื่นปน อาจใช้ฝ้ายหรือใยวิทยาศาสตร์ปนได้ ซึ่งต้องการการซักรีดเป็นพิเศษ ผ้าไหมให้ความรู้สึกฟู่มเฟือย อ่อนนุ่ม ไม่ยับง่าย และทนด้วย ไหมบางชนิดซักด้วยมือได้ ที่ป้ายจะมีบอกว่า wash silks แต่ผ้าไหมส่วนมากจะ

คงความมันและนุ่มได้ดีกว่า ถ้าซักแห้ง ผ้าไหมที่มีใยอื่นผสมเพื่อให้เกิดน้ำหนักและความทรงตัวหลายเปอร์เซ็นต์ (เกิน ๑๐ %) จะทำให้เส้นใยไหมขาดง่าย โดยเฉพาะถ้าตากแดดหรือมีเหงื่อเปื้อนมาก ไหมผสมอย่างนี้มีราคาต่ำกว่าไหมแท้ ผ้าไหมที่ขึ้นขนมาก ทำจากเศษไหมเหลือ ๆ แล้วมาพันเกลียวเป็นเส้นไหม แล้วจึงทอเพราะฉะนั้นจะดูแห้งไม่มีชีวิตและไม่ทน

แต่งตัวตามวัย

ผู้ชายแก่ เมื่อรู้สึกตัวว่าแก่ ผู้หญิงแก่เท่าที่รูปร่างลักษณะปรากฏแก่ตา วัยเป็นข้อหนึ่งซึ่งควรพิจารณาเมื่อเลือกเสื้อผ้าก็จริง แต่ผู้หญิงเมื่ออายุ ๔๐ ปี ก็อาจสวมเสื้อแบบเดียวกับผู้หญิงอายุ ๒๕ ได้ ตราบใดที่ยังมีรูปร่างท่าทางทรวดทรงดี ผิวพรรณดี แต่ไม่ใช่จะเลยมาถึงสวมเสื้อแบบสาวรุ่น นิตยสารแฟชั่นบางฉบับเป็นแบบเสื้อสำหรับสาววัยสิบโดยเฉพาะที่ขึ้นหน้าขึ้นตามากก็คือ Seventeen แบบเสื้อที่มีโบว์ตกแต่งโดยเฉพาะผูกโบว์ใหญ่ ๆ ด้านหลัง อย่างในหนังสือนั้น จึงไม่ใช่แบบเสื้อสำหรับสาว ๓๐ ผู้แต่งกายดีต้องคำนึงถึงวัยเท่า ๆ กับ รูปร่าง โอกาส และ สถานที่ ตามความเห็นของนักออกแบบเสื้อ ผู้หญิงจะยังไม่สามารถสวมเสื้อที่เป็นแบบของความภาคภูมิเก๋ชวนพิศได้จริง ๆ จนกว่าอายุจะเข้า ๓๐ และแบบเสื้อที่นับกันว่า "สูง" นั้น มักเหมาะแก่ผู้หญิงที่อยู่ในวัยนี้

ผู้หญิงรุ่นสาว ต้องการแบบเสื้อที่มักใช้เส้นโค้งหรือวงกลมเป็นสำคัญ เพื่อให้เป็นอิสระในการเคลื่อนไหวได้เต็มที่ กระโปรงจึง

มักพองกว้าง เสื้อหลวมสบาย ในวัยที่มีการเคลื่อนไหวเร็ว ผาดโผน กระโปรงแคบมาก มีรอยผ่าทำนองยั่วยวน จึงดูผิดที่ ในด้านเครื่องตกแต่งวัยรุ่นใช้เครื่องแต่งตัวได้โลดโผนมาก การใช้สีฉูดฉาด ใช้โบว์และดอกไม้แต่งผม ไม่ขัดตา ลองนึกภาพหญิงอายุ ๕๐ ผูกโบว์ผม หรือสวมเสื้อคอกะลาสี ผูกโบว์หูกระต่าย แล้วก็คงจะเข้าใจเสื้อผ้าควรแสดงออกถึงความชื่นบานสดสวย ผู้อยู่ในวัยนี้มักชอบแต่งตัวตาม ๆ กัน อะไรที่เห็นใครใส่มาก ๆ ก็ใส่ตามเพราะคิดว่าอยู่ในสมัย และต้องการเป็นคนหนึ่งในจำนวนคนหมู่นั้น ยังไม่รู้จักให้เสื้อผ้าแสดงเอกภาพของตน

วัยสาวยี่สิบขึ้นไป เป็นวัยที่ผู้หญิงเริ่มรู้จักแบบของตัวเองผิวพรรณ และ ความสาว ต้องการเสื้อที่มีสี และเส้นเด่น มากกว่าแบบเสื้อรุงรัง แต่การเลือกแบบเสื้อที่ "สูง" เกินไปอาจทำให้ดูแก่กว่าวัยจริงได้

วัยเกินสามสิบ ผู้หญิงหลายคนอาจจะหยุดรูปร่างหน้าตาให้คงอยู่ในจำพวกสามสิบ ได้นานมาก ถ้ากล้ามเนื้อ รูปร่าง ผิวพรรณยังอยู่ตัว ความมีสง่าของผู้หญิงจะปรากฏชัดในตอนนี้ แบบเสื้อหรือเครื่องอาภรณ์ใดที่เป็น "ที่สุด" เช่น ต่างหูยาวที่สุด เสื้อแบบแปลกที่สุด ใส่ได้ เนื้อผ้า และฝีมือการตัด เริ่มมีความสำคัญแบบเสื้อจำพวกจีบรั้ง (drape) สีแปลกแต่ไม่ฉูดฉาดโลดโผนจนเกินไป เป็นของผู้หญิงวัยนี้

วัยกลางคน พอถึงเวลาที่ทรวดทรงหมดความดึงดูดตา และผิวหน้าเป็นรอยย่นเห็นถนัด ก็ถึงเวลาที่จะลดเส้นและสีในเสื้อผ้าด้วย เสื้อคับที่เห็นทรวดทรงถนัด ไม่ควรใส่อีกต่อไป สาวรุ่นอาจใช้ผ้าราคาถูกตัดเสื้อได้สวย แต่ผู้หญิงผู้ใหญ่ต้องการเสื้อผ้าเนื้อดี สีสุภาพชวนให้เกิดความเลื่อมใสมากกว่าล่อตา

ถ้าผู้หญิงทุกคนยอมรับความจริงของสังขาร ก็จะเป็นคนสวยและแต่งตัวดีได้อยู่เรื่อยไปไม่จำกัดอายุ การแต่งตัวพรางตา และพยายามไม่อยู่ในวัยของตนเสียอีกที่ทำให้ผู้หญิงน่าเกลียดและแก่จริง ๆ เสื้อที่บอกวัยของผู้สวม มีเช่น

๑. กระโปรงกว้างแขนพอง ตกแต่งด้วยโบว์ เป็นของสาวรุ่น

๒. เสื้อผ้ารัดรูป เปิดเผยส่วนสัด ต้องการอิริยาบถที่งดงามอย่างระมัดระวังสำหรับหญิงสาวเต็มตัว

๓. เมื่อใดที่สังขารไม่เป็นที่ดึงดูดตา ต้องการเสื้อหลวมอ่อนสลวย งามสุภาพ

ตามสมัยให้เหมาะ

ทุก ๆ ปี นักออกแบบเสื้อผลิตเสื้อทรงใหม่ ๆ ออกมา ทรงใดที่แตกต่างไปจากที่นิยมกันขณะนี้มาก ก็กลายเป็นข่าวและถือกันว่าใหม่ และเมื่อใดที่ผู้หญิงพากันรับ ทรงเสื้อนั้นก็เป็นสมัยนิยมขึ้นมาทันที คิดเฉลี่ยแล้ว ทรงเสื้อสมัยหนึ่ง ๆ จะอยู่ได้ ๓ ปี และอยู่ในความนิยมสูงสุดหนึ่งปีหรือหนึ่งปีครึ่งเป็นอย่างมาก เสื้อบางทรงไม่ค่อยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากนัก ถือกันว่าเป็นจำพวก "คลาสสิค"

(Classic) แบบเสื้อเชิ้ต (shirt waist dress) เป็นตัวอย่างบางชนิดก็ได้รับความนิยมอยู่ชั่วระยะเวลาสั้นมากแล้วก็หายไป ปีที่แล้วเมื่อทรงกระสอบออกสู่วงการแฟชั่นสตรีใหม่ ๆ ก็เป็นกระสอบจริง ๆ มาตอนนี้กระสอบค่อยเปลี่ยนแปลงมากขึ้นทุกที มาเป็นชนิดตัวตรงตะโพกพอดี ชายกระโปรงสอบเล็กน้อย เรียกว่า chcmise ทั้งมีส่วนปลีกย่อยแตกต่างออกไปมาก ปัญหามีว่า ผู้หญิงจะต้องตามสวมเสื้อทรงที่อยู่ในสมัยหรือจึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ทันสมัย ทรงใหม่ ๆ ของนักออก แบบ เสื้อนั้น เป็นของผู้หญิงที่ อยู่ในวัย กล้าแต่งให้ ผู้หญิงอื่น ๆ ตาม ผู้หญิงที่ฉลาดแต่ง จะดึงเอาสมัยนิยมเข้ามาหาตัว ไม่ใช่เอาตัวไปหาสมัย และหลีกเลี่ยงส่วนปลีกย่อยใด ๆ ที่จะทำให้รูปร่างที่บกพร่องเห็นได้ชัด แบบเสื้อที่ท่านเห็นนี้ล้วนมีแบบและทรงอยู่ในสมัย แต่จำกัดรูปร่างของผู้สวมอยู่ด้วย วิธีเลือกอาจพิจารณาได้ดังนี้

เสื้อตัวตรงสั้นหยุดแค่เอว ไม่ใช่สำหรับคนเอวใหญ่และอ้วนค่อนข้างเตี้ย

เสื้อเอวสูงปล่อยจากใต้อก เน้นทรวงอก คนที่มีช่วงสั้น อกใหญ่ ไม่ควรสวม แต่ทำให้คนรูปร่างธรรมดาสูงขึ้น ช่วงขายาวขึ้นได้

กระโปรงมีระบายต่ำ เป็นแบบเฉพาะคนที่มีรูปร่างสูงเท่านั้น ถ้าช่วงขาสั้นสวมแล้วจะดูเป็นเสื้อตลก

เสื้อที่คาดเข็มขัดแนบตะโพก ทำให้เห็นตะโพกและช่วงขาตอนบนเด่นมาก จึงไม่เหมาะสำหรับคนที่มีตะโพกใหญ่ผิดปกติ ถ้า

ต้องการสวม ทำชายเสื้อให้สั้นเหนือตะโพกจริงสัก ๑ นิ้ว หรือ ๑½ นิ้ว และนุ่งกระโปรงสีแก่กว่าเสื้อ

เสื้อที่หลวมตอนบน และชายกระโปรงสอบเข้า ทำให้ผู้สวมดูอ้วน และขาใหญ่เทอะทะ ถ้ารูปร่างและช่วงขาไม่เพรียวจริง

เนื้อผ้าลวดลายกับผู้สวม

เสื้อที่ตัดด้วยผ้าที่มีลวดลายใช้ได้ดี ในแง่ที่ว่ามองไม่เห็นรอยเปื้อนและรอยยับได้ถนัด แต่ต้องใช้ความระวังเป็นพิเศษในการเลือกลวดลายและแบบเสื้อให้เข้ากัน ลวดลายในผ้ามีผลแก่รูปร่างของผู้สวมมากกว่าผ้าสีพื้น โดยเฉพาะผ้าตาและผ้าทางที่มีสีตัดกันฉูดฉาดและเว้นช่วงห่าง ทำให้ลำบากทั้งในการเลือกแบบเสื้อและการตัดเย็บ ผ้าตาและผ้าทางส่วนมาก ให้ความรู้สึกในทำนองที่ว่า ควรเป็นเสื้อลำลองและเหมาะแก่ผู้มีวัยเยาว์กว่าผู้สูงอายุ ผ้าทางที่ตัดเป็นผ้าเสียวใช้เป็นเครื่องตกแต่งเสื้อผ้าเลี่ยนได้ดี แต่ถ้าใช้ผ้าที่มีลวดลายเข้าด้วยกันจะทำให้ดูสับสนไปหมด ลวดลายในผ้าต้องมีส่วนสัมพันธ์กับแบบเสื้อเสมอ ผ้าตา และ ผ้าทาง เหมาะแก่ส่วนเสื้อเช่น ปก และกระเป๋า ที่ใช้เส้นตรง

เมื่อจะเลือกสีและลวดลายผ้า ควรพิจารณาดูจากระยะไกลและดูจากผ้าทั้งผืนใหญ่จึงจะทราบว่าให้ผลอย่างไรบนตัวผู้สวม บางครั้งสีใกล้กัน และผสานกันทำให้เกิดสีใหม่ได้เช่น ผ้าตา สีฟ้าและแดง เมื่อดูทั้งผืนใหญ่จะเป็นสีออกม่วง ใช้สวมกับเข็มขัดแดงแสดหรือเครื่องตกแต่งใด ๆ สีแดงแสดไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เทียบสีได้กับตัวอย่างผ้าผืนเล็ก ๆ ผ้าจุดเล็ก ๆ สีแดงบนพื้นขาว มองดูไกล ๆ จะออกเป็นสีชมพู ซึ่งบางครั้งจะดูจุ๋มจิ๋มเป็นเด็กไปสำหรับบางคน

เลือกสีและลวดลายให้เข้ากับอายุผู้สวม ผ้าลายดอกไม้ละเอียดแบบบาง ลวดลายชนิดที่เด็กอนุบาลชอบวาดหรือลายรูปสัตว์เหล่านี้ ไม่ใช้สำหรับคนสูงอายุ ลายรูปเรขาคณิต หรือรูปร่างพิสดารเป็นของผู้มีท่าทางประเปรียวแข็งแรง ขนาดของลวดลายผ้า และขนาดตัวผู้สวมมีความสัมพันธ์กันอย่างมากด้วย คนอ้วน หรือรูปร่างใหญ่ ไม่ควรใช้ลายผ้าเล็ก ๆ จุ๋มจิ๋ม เพราะขนาดผู้สวมกับขนาดลายผ้าผิดกันมากเกินไป จนทำให้ดูรูปร่างใหญ่ขึ้นอีก และทำนองเดียวกัน ถ้าคนรูปร่างเล็กแบบบางสวมเสื้อที่มีลวดลายเป็นดอกเป็นตาใหญ่ก็จะทำให้ตัวเล็กลง อันที่จริงลวดลายผ้าที่โลดโผนพิสดารยากแก่การใช้ มักจะข่มบุคลิกลักษณะของผู้สวม (คนจะเห็นแต่ผ้าไม่เห็นตัว) และเบื่อที่จะสวมได้บ่อยและนาน

ผ้าทุกชนิดมีผิวสัมผัสและลักษณะพิเศษในตัว ซึ่งจำกัดแบบและรูปทรงของเสื้อ บางชนิดมีเส้นใยทอไว้หลวม ๆ จับจีบรีดเป็นสันไม่ได้ เหมาะแก่การรูดจีบเบา ๆ บางชนิดตรงกันข้าม พับจีบดี แต่ถ้ารูดจะแข็งชี้โป่งไม่งาม ผิวสัมผัสผ้ามีส่วนสำคัญที่จะทำให้รูปร่างดูเปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกับลวดลาย

ผ้ามันวาว เพิ่มขนาดรูปร่างผู้สวมเพราะเมื่อแสงมากระทบส่วนที่มัน เส้นรอบนอกของรูปร่าง (Silhouette) จะปรากฏชัดเจน เพราะฉะนั้นจึงไม่เหมาะทั้งแก่คนอ้วนและคนผอม ทั้งไม่ใช่สำหรับผู้ที่มีรูปร่างไม่สมส่วนด้วย เช่น ตะโพกใหญ่มาก อกใหญ่มาก ผู้ที่มีรูปร่างงามจริง ๆ เท่านั้นจึงควรใช้ผ้าที่มันวาวอย่างต่วน

ผ้าบางใส ไม่ให้ผลเปลี่ยนแปลงอย่างใดกับรูปร่าง แต่สำคัญกว่านั้นก็คือ เปิดเผยรูปร่างที่แท้จริงหมด ถ้าคนผอมสวม ก็จะเห็นว่าผอมแค่ไหน คนอ้วนสวม จะเห็นว่าอ้วนมากอ้วนน้อยเพียงใด ไม่ช่วยพรางตาเลย แต่ถ้าผ้านั้นบาง แต่ขุ่น จะสวมได้ง่ายกว่าบางใส ท่านที่เคยมีเสื้อหลวมไนลอนบางใส คงพบว่ายากแก่การหาเสื้อชั้นในเพียงใด

ผ้าที่มีน้ำหนักมาก ต้องการฝีมือและความละเอียดถี่ถ้วนในการลองตัวให้พอดี ถ้าผ้ามีน้ำหนักและหนาเท่ากับเพิ่มความหนาให้แก่รูปร่าง คนสูงและมีท่าทางประเปรียวแบบนักกีฬาจะสวมผ้าหนาได้เหมาะ ถ้าไม่อ้วนหรือผอมมากเกินไป

ผ้าที่อ่อนแนบเนื้อ สวมให้สวยยากที่สุด ผู้ที่มีรูปร่างงามสมควรอวดจริง ๆ จึงควรใช้ เพราะเป็นผ้าที่เปิดเผยส่วนสัดจริง ๆ โดยไม่ต้องมองลอดผ้า ผ้าชนิดนี้มักยืดง่ายด้วย ถ้าตัดเย็บไม่ดีก็จะเป็นรูปในที่นั่งทับ หรือโป่งเป็นรูปเข่า ทำให้เส้นรอบนอกของรูปร่างเสีย

ผ้าแข็ง เพิ่มขนาดรูปร่างได้ด้วยการบัง ซึ่งตรงกันข้ามกับผ้าที่อ่อนแนบเนื้อที่เพิ่มรูปร่างด้วยการส่งเสริมให้เห็นชัด ผ้าแข็งถ้าตัดเย็บให้ดีจะไม่ต้องพึ่งรูปร่างผู้สวมเลย ทำให้เกิดเส้นรอบนอกที่ต้องการเพิ่มได้ จึงเหมาะแก่คนผอมมากกว่าคนอ้วน

เท่าที่ได้กล่าวมา อาจจะมีผู้แย้งว่า ถ้าเช่นนั้น คนอ้วน คนผอม หรือคนรูปร่างไม่สวย เป็นหาผ้าใส่ไม่ได้หรือ เพราะอะไร ๆ ก็ดูเหมาะแก่คนรูปร่างสมส่วนทั้งนั้น ที่จริง ผ้าอะไร ๆ ที่เป็นกลาง

คือ ไม่มันมาก ไม่หนามาก บางมาก ไม่โลดโผน อะไรเหล่านี้จะเหมาะแก่คนทุกรูปร่าง ถ้าใช้วัย บุคลิกลักษณะ และรูปร่าง โอกาส และสถานที่ที่จะใช้ เป็นหลักยึดในการเลือกซื้อ

การตกแต่งเสื้อ

วิธีจะทำให้เสื้อผ้าสวยขึ้น แปลกตาขึ้น มีอยู่สามวิธีคือ

๑. ใช้เครื่องประดับเพิ่มต่างหากจากตัวเสื้อ เช่น เข็มกลัด

๒. ทำส่วนหนึ่งส่วนใดที่เป็นโครงสร้างของเสื้อให้น่าสนใจเช่น กระเป๋า ปก เดินตะเข็บเป็นรูปต่าง ๆ พับ ตีเกล็ด ซึ่งทั้งหมดนี้นับเป็นส่วนหนึ่งของแบบเสื้อ ตัดออกไม่ได้

๓. ใช้วัตถุอื่นเพิ่มติดไปกับตัวเสื้อ เช่น ติดลูกไม้ กระดุม ปักแบบต่าง ๆ ติดโบว์ ซึ่งแม้ว่าจะทำให้เสื้อสวยขึ้นได้จริง ก็ไม่ทำให้แบบเสื้อเสีย ถ้าขาดไป

ทั้งสามวิธีนี้ต้องการศิลปในการเลือกสี ขนาด ส่วน ตำแหน่งที่ และวัตถุที่ใช้ ถ้าผิดแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง แทนที่จะทำให้เสื้อสวยขึ้น มีราคาขึ้น อาจได้ผลตรงกันข้าม

ที่เรียกว่าเครื่องประดับที่แต่งพร้อมไปกับตัวเสื้อนั้น รวมรองเท้า กระเป๋าถือ เครื่องอาภรณ์ ผ้าพันคอ ผ้าเช็ดหน้า ดอกไม้ และในพวกตะวันตกก็เพิ่มถุงมือ ถุงเท้า หมวกด้วย ที่กล่าวมาทั้งหมด ต้องเป็นเครื่องตกแต่งและทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งกับตัวเสื้อด้วยจึงจะนับว่าดี เครื่องประดับแม้จะดูเล็กน้อยสักปานใดต้องมีผลในการส่งเสริมรูปลักษณะทั้งผู้สวมและตัวเสื้อ สำหรับผู้หญิงส่วนมาก เครื่องประดับเป็นของซื้อเพราะ "เกิดอารมณ์อยากซื้อ"

จะเป็นด้วยต้องตาหรือถูกชักชวนมาก ๆ ก็ตามที แต่น้อยคนที่ตั้งใจจะออกไปซื้อเข็มกลัดติดเสื้อแต่อย่างเดียว

เช่นเดียวกับเสื้อผ้า เครื่องประดับมีแบบอยู่ในตัวของมันเอง ซึ่งจำกัดการใช้ในสถานที่และโอกาสต่าง ๆ กัน และต้องสัมพันธ์กับตัวเสื้อและเครื่องประดับด้วยกัน เช่น เสื้อดำหนึ่งตัวติดดอกไม้เหลือง ต่างหูเหลือง ไม่ได้หมายความว่าจะต้องคาดเข็มขัดเหลือง กระเป๋าถือเหลือง รองเท้าเหลือง เพราะการใช้สีตัดกันมากแห่ง ทำให้ดูเป็นจุดต่างไปทั่ว รองเท้าดำหรือเข็มขัดดำกลับจะดูดีกว่า

สำหรับเครื่องอาภรณ์ แต่ก่อนผู้หญิงไทยมักถือว่าการซื้อเครื่องอาภรณ์ คือการเก็บเงินหรือการลงทุนอย่างหนึ่ง เมื่อต้องการใช้เงินเมื่อใด ก็เปลี่ยนแปลงเป็นเงินได้ ในสมัยปัจจุบันผู้หญิงไทยรู้จักใช้เครื่องอาภรณ์ที่ไปกับตัวเสื้อกันหนาตา เช่นเดียวกับเสื้อผ้าที่เปลี่ยนแปลงไปตามสมัย เครื่องอาภรณ์ก็มีแบบต่าง ๆ กันไปตามเสื้อผ้าด้วย เช่น เมื่อใดที่สมัยนิยมเสื้อคอกว้างลึกหรือเปลือยไหล่ สร้อยคอและต่างหูก็มีแบบลวดลายพิสดารขึ้นด้วย การเลือกเครื่องอาภรณ์ที่ถูกต้องเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะของผู้สวมได้มาก เช่น การสวมสร้อยคอหลายสายสั้น ๆ ชิดคอ เหมาะสำหรับคนคอผอมยาวเท่านั้น

การตกแต่งอย่างที่ ๒ ใช้โครงสร้างของเสื้อเป็นการตกแต่งในตัว ซึ่งจะได้มาจากการตัดดี เหมาะเจาะ และมีฝีมือ การใช้เกล็ดในตัวเสื้อ ใช้แผ่นผ้าต่อเป็นรูปต่าง ๆ การพับ การสอดผ้า กระเป๋า คอปก และเข็มขัด เหล่านี้ ล้วนเป็นการตกแต่งทั้งสิ้น

จะนับว่าถูกต้อง และดีได้ก็ในเมื่อเป็นส่วนหนึ่งของแบบเสื้อ ตัดออกไม่ได้ และต้องมีหน้าที่ หรือให้ดูเสมือนหนึ่งว่ามีหน้าที่ เช่น กระดุมต้องกลัดได้ กระเป๋าต้องล้วงได้ (แม้จะไม่ใช้มีไว้ใส่ของ)

การตกแต่งอย่างที่ ๓ คือนำเอาวัตถุอื่นเข้าไปทำให้เกิดลวดลายในตัวเสื้อ เช่น การปัก ติดลูกไม้ เดินเส้น เป็นต้น

ไม่ว่าจะเป็นการตกแต่งแบบใด ๆ ก็ตาม ต้องทำให้เสื้อสวยขึ้นได้จริง และดูว่าการตกแต่งนั้นจำเป็น จึงจะนับว่าตกแต่งได้ถูกต้อง มีหลักที่จะพิจารณาคือ

๑. สิ่งตกแต่งต้องกลมกลืนกับลวดลายในผ้า เช่น ผ้าที่มีลวดลายอยู่แล้ว ต้องการผ้าเลียนแต่ง เช่น กุ๊น หรือ ปะ ไม่ใช่ติดลูกไม้ หรือปัก หรือสิ่งรุงรังอื่น ๆ ผ้าที่เป็นทางหรือตา ต้องการสิ่งตกแต่งที่เป็นมุมหรือเป็นเส้นตรง ไม่ใช่ลวดลายโค้งกลม เช่น ลายดอกกุหลาบ หรือ โบว์ รูปกลม ๆ

๒. รูปทรงของสิ่งตกแต่งต้องคล้อย ตามรูปของโครง สร้างเสื้อตรงที่ที่จะตกแต่งนั้น ปกที่โค้งมน ต้องการลวดลายที่โค้งมนตาม ไม่ใช่ขัดกัน

๓. พิจารณาสีและผิวสัมผัสของทั้งผ้าและสิ่งตกแต่งให้กลมกลืนกัน เช่น ไม่ติดดุมหรือปักเพชรบนผ้าหยาบหนาแบบสปอร์ต

๔. สิ่งตกแต่งต้องเน้นเส้นดีของเสื้อ และตกแต่งแต่เพียงแห่งเดียว ถ้าจำเป็นจะต้องใช้หลายที่ เลือกทำแต่ที่หนึ่งที่ใดให้เด่นเพียงที่เดียว และคิดจะทำที่นั้นก่อน เช่นจะทำลวดลายรอบคอเสื้อ รอบแขน และกระเป๋า ทำคอเสื้อให้ใหญ่กว่าเพื่อน รอบแขนและรอบกระเป๋าเล็กกว่า

๕. ระวังเรื่องส่วนให้ดี พยายามเลี่ยงการแบ่งส่วนออกเป็นขนาดเท่า ๆ กัน จะดูน่าเบื่อ ไม่เป็นที่น่าสนใจ

การตกแต่งด้วยการปักและใช้ลูกไม้เป็นวิธีทำกันมานาน ข้อควรระวังก็คืออย่าใช้มากเกินไป วิธีปักและลวดลายบอกลักษณะการใช้อยู่ในตัว และควรนึกถึงเรื่องต่อไปนี้

ลูกไม้ติดเสื้อต้องมี คุณภาพ ลวดลาย ทัดเทียมกับผ้าตัวเสื้อในเมื่อติดลูกไม้ก็เพื่อต้องการให้เสื้อสวยขึ้น มีราคาขึ้น ลูกไม้ที่หนาและหนัก ถ้าติดบนผ้าบางเบา จะทำให้ผ้าราคาถูกและดึงเสื้อให้เสียรูปได้ ทั้งจะต้องทนต่อการซักและรีดเท่า ๆ กับตัวเสื้อ ถ้าผ้าตัวเสื้อไม่ต้องการรีดก็ต้องใช้ลูกไม้ที่ไม่ต้องการรีดด้วย การตกแต่งน้อย แต่ถูกที่ดีกว่า แต่งจนเปรอะ ลานตาไปหมด

เลือกซื้อเสื้อผ้าสำเร็จรูป

ความเหมาะตัว ขนาดมาตรฐาน เรียกเป็นสองอย่าง คือ

ก. เลขขนาด เสื้อหลวมใช้เลข ๓๐ ขึ้นต้น เสื้อกระโปรงชุดใช้เลข ๑๐ ขึ้นต้น กระโปรงใช้ขนาดเอว กระโปรงชั้นในใช้เลข ๓๐ ขึ้นต้น ยกทรงใช้เลข ๓๐ ขึ้นต้น

ข. ไม่มีเลขขนาด มีแต่เล็ก กลาง ใหญ่ ใช้สำหรับเสื้อผ้าที่ยืดหดได้มาก และไม่มีความลำบากในการลองตัว เช่น กางเกงชั้นใน

เลขเหล่านี้ไม่มีความหมายใด ๆ เกี่ยวแก่อายุผู้สวม เป็นแต่ตั้งขึ้นตามแผนภูมิของส่วนสัดที่มีไว้ให้ ที่ขึ้นต้นด้วย ๓๐ และ ๑๐ นั้นเท่ากัน เช่นผู้ที่สวมเสื้อหลวมขนาด ๓๒ จะใช้เสื้อชุดขนาด ๑๒

เป็นต้น และเลขขนาดนั้นเป็นเลขคู่ทั้งหมด ที่เป็นเลขคี่ คือขนาดครึ่ง ๆ กลาง ๆ สำหรับผู้ที่มีช่วงตัวนั้นเป็นพิเศษ

ฝีมือ การตัด

ก. ใช้ผ้าตามยาวถูกที่ทุกแห่ง ซึ่งมีผลในด้านความคงทนและรูปทรงของเสื้อ เช่น แขนเสื้อ ปก เส้นด้ายตามยาวทนต่อการยืดหดได้ดีกว่าตามขวาง

ข. มีการต่อผ้าน้อยที่สุดหรือไม่มีเลย ทั้งนี้ไม่นับการต่อผ้าซึ่งเป็นแบบเสื้อ ชิ้นผ้าที่ต่อนอกจากไม่งามแล้วยังไม่ทนด้วย บางแห่งการต่อนั้นทำให้เกิดตะเข็บนูน เมื่อรีดบ่อย ๆ ตรงที่นูนนั้นจะขาดก่อน

ค. ตะเข็บทุกแห่ง เว้นไว้กว้างพอสมควร แบนราบ และสม่ำเสมอกัน ส่วนที่เป็นชายและสาบเกย มีเนื้อผ้าพอที่จะเปลี่ยนแปลงและสวมได้แนบเนียน เช่น สาบเกยด้านหน้าของเสื้อเชิ้ตควรมีอย่างน้อยครึ่งนิ้ว จึงจะซ้อนกันดี ไม่แหวกเห็นเสื้อข้างใน

ง. ในที่ที่ต้องการ จีบหรือพับ เผื่อเนื้อผ้าไว้ เพียงพอตามแบบเสื้อ เช่น เสื้อต้องการพับอยู่ที่ถ้ามีเนื้อผ้าไม่พอ รอยพับนั้นจะถูกดึงเสียรูปได้

การเย็บและข้อปลีกย่อยอื่น ๆ

ก. ฝีเข็มละเอียดเที่ยงตรง ความคงทนของเสื้อขึ้นอยู่กับฝีเข็มเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะตามที่ที่มีการรั้งหรือฝืนผ้า เช่น ตะเข็บรอบวงแขน บริเวณรักแร้ ฝีเข็มที่เดินไม่เที่ยง ทำลายความงามและลดราคาของเสื้อ โดยเฉพาะในแบบเสื้อที่ใช้ตะเข็บเป็นการตกแต่งด้วย เช่น ปกเสื้อเชิ้ต เดินเส้นขอบกระเป๋า เป็นต้น

ข. ตามที่ที่ต้องมีตะเข็บต่อรอยต่อต้องสนิทแนบเนียน รับกันโดยเฉพาะในผ้าที่เป็นลวดลาย

ค. เส้นด้ายที่ใช้มีคุณภาพดีเหนียวและขึ้นมัน สีกลมกลืนกับผ้า เช่น กระโปรงสีกรมท่าติดซิปด้วยด้ายสีอ่อนกว่า เมื่อซักหลายหนเข้า สีของด้ายยิ่งจางลงไปทุกทีจนแลเห็นตัดกันน่าเกลียด

ง. ใช้วิธี ทำตะเข็บให้ สำเร็จแนบเนียน ถูกตาม ความ ต้องการของแบบเสื้อ เช่น เสื้อหลวมตัดด้วยผ้าไนลอน ใช้ตะเข็บเข้าถ้ำเล็กๆ หรือใช้ตะเข็บของจักรอุตสาหกรรมพันแน่นหนา

จ. การใช้เครื่องเกาะเกี่ยว เช่น กระดุม แป๊ป ขอ ถูกตามลักษณะของเสื้อ และเย็บอย่างแนบเนียน แน่นหนา ในเสื้อราคาสูงส่วนมาก ไม่นิยมใช้แป๊ป เพราะนอกจากจะเห็นน่าเกลียดแล้ว ยังทำให้ผ้าขาดเร็วขึ้น เมื่อรีดหลาย ๆ ครั้ง

ฉ. รังดุม ต้องเรียบร้อยแน่นหนา เหมาะแก่ชนิดเสื้อ เสื้อบางแบบควรใช้รังดุมผ้าและบางแบบต้องการรังดุมถัก รังดุมที่ถักด้วยจักร ทนดีเหมือนกัน ถ้าพันถี่มาก และหยุดด้ายแน่นหนา

คุณภาพของผ้า

ก. การทอแน่นไม่หลวมห่างหรือมีสิ่งผิดปกติในการทอ ผ้าที่ทอขึ้นด้วยเส้นด้ายที่มีขนาดเสมอกัน ทนกว่าชนิดที่มีเส้นด้ายใหญ่เล็กไม่เท่ากัน ความคงทนของผ้าขึ้นอยู่ทั้งเส้นใย การทอ และการตกแต่ง ในปัจจุบันผู้ผลิตได้มีวิธีตกแต่งผ้าที่มีคุณภาพต่ำให้ดูเป็นผ้าดีมีราคาได้ เช่น ผ้าเนื้อห่าง ลงแป้งให้ดูเป็นเนื้อละเอียดหรือเพิ่มน้ำหนักให้มีเนื้อมากขึ้น ผ้าที่มีการตกแต่งจำพวกนี้มักหดมากกว่าธรรมดา

ข. เหมาะแก่ตัวผู้สวมและชนิดของเครื่องแต่งกาย เช่น ผ้าไนลอนบางไม่ตัดแบบเชิ้ต

การดูแลรักษา

เสื้อบางตัวเสียเวลาแรงงาน และเงินในการซักรีดมากกว่าราคาเสื้อ เช่น จำพวกที่ใช้เครื่องตกแต่งด้วยการจีบระบายเป็นพวง หรือเสื้อที่ต้องการซักแห้งทุกครั้ง จึงจะคงความสวยของแบบเสื้อไว้ได้

สีและแบบ

ก. เหมาะแก่ผู้สวม โอกาส และสถานที่

ข. กลมกลืนกับเครื่องแต่งกายที่มีอยู่แล้ว เพื่อการประหยัด เช่น เสื้อหลวมหนึ่งตัว ต้องคิดดูว่าจะใช้กับกระโปรงตัวใดบ้าง ที่มีอยู่แล้ว

ค. ดูดีเวลากลางวันหรือกลางคืน ผ้าบางชนิดสีผิดกันไกลในเวลากลางวันและกลางคืน

ผู้ผลิต

เสื้อผ้าสำเร็จรูปบางชนิดมีคุณภาพเชื่อถือได้ตามชื่อผู้ผลิตเพราะเหตุที่ดำเนินกิจการมานานและได้ค้นคว้าทดลอง จนได้ผลเป็นที่พอใจ แต่ถ้าผู้ซื้อมีหลักพิจารณา พอจะสังเกตได้ว่าเป็นของแท้ หรือเทียมก็จะดียิ่งขึ้น

อุตสาหกรรมเสื้อผ้าสำเร็จรูปในบ้านเมืองเรายังไม่แพร่หลายเข้าขั้นมาตรฐาน ยังมีแต่เสื้อผ้าชนิดคุณภาพต่ำ ราคาถูก เป็นส่วนมาก และยังต้องอาศัยสินค้าจากต่างประเทศอยู่ ที่นิยมใช้กันทั่วไปได้แก่เสื้อหลวม กระโปรงมีเป็นส่วนน้อย และเครื่องชั้นในมีขายทั้งที่ทำ

ในประเทศและมาจากต่างประเทศ ราคาต่างกันไกลตามคุณภาพ การรู้จักเลือกซื้อและมีแผนงานล่วงหน้าจะช่วยให้ทุกคนใช้เงินคุ้มค่าที่เสียไป

เครื่องชั้นใน

มีความสำคัญไม่น้อยกว่าเสื้อผ้านอก เพราะเป็นรากฐานของทรงเสื้อ เสื้อบางทรงต้องการเส้นรอบอก (Silhouette) เป็นพิเศษ ซึ่งจะต้องได้มาจากเครื่องชั้นในในประเทศร้อนอย่างเรา เครื่องชั้นในซับเหงื่อ เมื่อเหงื่อระเหยทำให้ร่างกายเย็นได้ ทั้งยังรองเสื้อผ้าชั้นนอกไม่ให้เปื้อนเหงื่อไคลซึ่งยากแก่การซัก ในเรื่องตามสมัยนิยมเครื่องชั้นในไม่ถือเป็นของสำคัญเท่าเสื้อผ้าชั้นนอก แต่ผู้หญิงทุกคนต้องการมีเครื่องชั้นในที่สวยชื่นตา และซักรีดง่าย สวมสบาย เบาตัว หลักพิจารณาในการเลือกเครื่องชั้นในมีสามประการ คือ

๑. วิธีตัด

๒. ตะเข็บและการทำให้สำเร็จ

๓. การใช้เครื่องตกแต่ง

กระโปรงชั้นใน Slips

ควรสั้นกว่ากระโปรงตัวนอกเล็กน้อย และมีการตัดที่ใช้กันอยู่ ๔ อย่าง

๑. ตรง ตัดบนผ้าตรงแท้

๒. ผ้าเฉลียงสองชิ้น ชนิดนี้แนบเนื้อกว่าตัดด้วยผ้าตรง แต่มักหดสั้น เมื่อสวมหลายครั้ง

๓. ผ้าเฉลียงสี่ชิ้น ทางของผ้าเฉลียงเสมอกันรอบ ๆ ตัว ทนและเข้ารูปร่างมากกว่าอย่างที่หนึ่งและที่สอง

๔. เป็นถุงไม่มีตะเข็บเลย ใช้พันรอบตัว สำหรับสตรีมีครรภ์

กระโปรงชั้นในต้องซักบ่อยกว่าธรรมดา เพราะฉะนั้น การทำตะเข็บให้สำคัญอย่างแน่นหนาจึงเป็นของจำเป็น การหยุดด้ายต้องผูกเรียบร้อย และไม่ปล่อยชายผ้าทิ้งไว้เฉย ๆ โดยไม่มีการทำกันลุ่ย สิ่งที่ขาดก่อนที่อื่นก็คือ แขนเสื้อ (สำหรับชนิดที่ยาวตลอดตัว) และเครื่องตกแต่ง คือลูกไม้ และโบว์ เพราะฉะนั้น จึงต้องเลือกลูกไม้ที่มีความทนทานเท่ากับตัวเสื้อเสมอจึงจะทน แขนเสื้อต้องเย็บแน่นหนายาวลงมาติดกับผ้าตัวเสื้อด้วย ไม่ใช่ติดอยู่กับเฉพาะลูกไม้ ถ้าใช้ลูกไม้เป็นแขนเสื้อ ต้องมีเทปรองในลูกไม้นั้น และควรเลือกซื้อชนิดที่แขนเลื่อนให้สั้นยาวได้ ความทนของลูกไม้ขึ้นอยู่กับเส้นใยและการทำ ชนิดที่ทนต้องมีริมและรองพื้นที่แน่นหนา ไม่มีด้ายหลุดรอบ ๆ ลวดลาย ด้านถูกและด้านผิดมีเส้นด้ายต่อเนื่องกัน เมื่อซื้อกระโปรงชุดชั้นในชนิดที่ตัดด้วยผ้าเสี้ยวใช้รอบอกเป็นเกณฑ์ เพราะผ้าเสี้ยวของกระโปรงยืดออกตามตะโพกได้ แต่ถ้าซื้อชนิดที่ตัดด้วยผ้าตรง ต้องใช้รอบตะโพกเป็นเกณฑ์

กางเกงใน

มีหลักเกณฑ์ในการเลือก เช่นเดียวกับกระโปรงใน ส่วนที่สำคัญคือยางที่ใช้เป็นขอบเอว ซึ่งควรจะตึงเมื่อดึงออกแล้วปล่อยมือจะหดกลับทันที กางเกงในนอกจากใช้ขนาดเล็ก กลาง ใหญ่ แล้วยังมีเลขขนาดพิเศษอีก คือ

ขนาด ๔ สำหรับตะโพก ๓๒

ขนาด ๕ สำหรับตะโพก ๓๔

ขนาด ๖ สำหรับตะโพก ๓๖

ขนาด ๗ สำหรับตะโพก ๓๘

ขนาด ๘ สำหรับตะโพก ๔๐

ขนาด ๙ สำหรับตะโพก ๔๒

ขนาด ๑๐-๑๒ สำหรับตะโพก ๔๔ ขึ้นไป

ยกทรง

ทรงของเสื้อชั้นนอกต้องตัดตามเสื้อยกทรง เช่น การทำเกล็ดใต้อก คน ๆ เดียวกันเมื่อสวมยกทรงกับไม่สวม ปลายเกล็ดจะอยู่ต่างที่กันมาก เพราะฉะนั้น การเลือกซื้อยกทรงจะต้องอยู่ที่ลองตัวเหมาะเป็นสำคัญ คือที่เส้นรอบอกกับวงกระชับรอบทรวงอกต้องได้สัมพันธ์กัน จุดยอดอกต้องไม่สูงเกินไป หรือวงกระชับเล็กเกินไป

ขนาดยกทรงนอกจากจะใช้เส้นรอบอกเป็นเกณฑ์ คือขึ้นต้นด้วยเลข ๓๐ แล้ว ในแต่ละขนาดยังมีตัวอักษรบอกขนาดของวงกระชับทรวงอก ซึ่งได้มาจากผลต่างของจุดยอดอกกับใต้ทรวงอก คือ

AAA	ผลต่างของจุดยอดอกกับใต้ทรวงอก	๑ นิ้ว
AA	,,	๒ นิ้ว
A	.,	๔ นิ้ว
B	,,	๖ นิ้ว
C	,,	๘ นิ้ว
D	,,	๑๐ นิ้ว

เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีรอบอกเท่ากัน ตัวอย่างเช่น ขนาด ๓๒ คนหนึ่งอาจจะใช้ ๓๒ AAA ซึ่งหมายความว่ามีทรวงอกเล็กมาก และอีกคนหนึ่งอาจจะใช้ ๓๒ B ซึ่งหมายความว่ามีทรวงอกใหญ่มาก

สำหรับผู้ที่ใช้ยกทรงที่มีเสริมเลือกซื้อขนาดใหญ่กว่าหนึ่งขนาดเสมอไป เช่น ถ้าธรรมดาใช้ขนาด ๓๒ A ซื้อขนาด ๓๒ B

ที่ที่ต้องการความทนทานในยกทรง คือ สาย แขน และเครื่องเกาะเกี่ยว ต้องทำด้วยผ้าและวัตถุที่ทนเย็บแข็งแรง สายแขนไม่ควรจะเล็กและตึงเกินไป เพราะจะกดเนื้อที่ไหล่สวมไม่สบาย แต่ถ้าหย่อนเกินไปก็ทำให้เกิดความรำคาญ ต้องคอยจับบ่อย ๆ

เสื้อหลวม

๑. ต้องมองดูเหมาะและสบายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ

๒. ไหล่ได้ขนาดพอดี เสื้อหลวมแม้จะให้เลขขนาดตามรอบอก คือ ๓๐ ขึ้นไปก็ตาม แต่ในเสื้อที่ต่อแขนต้องวัดความกว้างของไหล่เป็นสำคัญ

๓. ต้องมีชายเหลือไว้ยาวพอที่จะสวมเข้าไปในกระโปรงได้เรียบร้อย

๔. ถ้าเสื้อนั้นต่อแขน วงแขนต้องไม่เล็กไป หรือกว้างไปจนยกไม่สะดวก

๕. ตะเข็บทำให้สำเร็จเรียบร้อยและเผื่อผ้าพอควร

๖. รอบวงแขนต้องเดินสองครั้งกันลุ่ย หรือทำให้แน่นหนาเป็นพิเศษ เพราะเป็นที่ที่มีการรั้งผืนผ้ามากกว่าที่อื่น

๗. ที่หยุดด้ายทุกแห่งต้องผูกเรียบร้อยแน่นหนา

๘. รังดุมทำเรียบร้อย ไม่หลุดลุ่ย

๙. กระดุมและเครื่องเกาะเกี่ยวทุกแห่งติดแน่น และแยกติดทีละอัน

๑๐. ชายเสื้อเรียบ แบน เล็ก

๑๑. ฝีเข็มถี่เพื่อกันไม่ให้ตะเข็บแตก

๑๒. กระดุมต้องไม่ใช่ชนิดที่ซักหรือรีดแล้วเสียคุณภาพ

๑๓. ปกเสื้อกลับเรียบ ที่แหลมต้องแหลม ที่มนต้องมน

๑๔ เนื้อผ้าต้องได้รับประกันว่าไม่หด สีไม่ตก และยังคงขนาดและสีอย่างเดิมเมื่อซักแล้ว

กระโปรง

๑. ขอบแน่นหนา แบนเรียบ

๒. สีด้ายกลมกลืนกับผ้า

๓. ติดซิปแนบเนียน

๔. ตะเข็บทุกแห่งตรงและเรียบสม่ำเสมอ

๕. ชายกระโปรงเผื่อพับพอเหมาะแก่แบบกระโปรง กระโปรงตรงแคบ ต้องเผื่อพับอย่างน้อยสองนิ้ว ที่กว้างน้อยกว่าได้

๖. รอยสอยซ่อนพับชายกระโปรงต้องเห็นน้อยที่สุด และชายเรียบแบน

๗. ทำตะเข็บให้สำเร็จเรียบร้อย ไม่ลุ่ย

เสื้อผ้าสำเร็จรูปจากต่างประเทศมักมีป้ายฉลากบอกคุณภาพลักษณะ การดูแลลักษาของสินค้านั้น ๆ ไว้ด้วย เพราะฉะนั้น ผู้ซื้อควรจะพิจารณาป้ายฉลากนั้น ๆ ด้วย ป้ายฉลากของบางบริษัทให้คำชี้แจงไว้ละเอียดถี่ถ้วน บางบริษัทก็เพียงบอกชื่อตราสินค้าและขนาดที่ละเอียดจะบอกจำนวนเส้นใย เส้นด้ายและการทอ ควรใช้อย่างไร ซักรีดอย่างไร ตัวอย่างป้ายฉลากมีดังนี้

Sanforized
Shrunk
For Permanent fit
Fabric shrinkage less than 1%
by
Gov't Standard Test
CC – T 191 A

หมายความว่า ผ้านี้ได้รับการหดเรียบร้อยแล้วในขั้นสุดท้ายของการทำ จะคงอยู่ตัวหดน้อยกว่า ๑% และได้รับการทดลองจากทางการที่ควบคุมมาตรฐานแล้ว

อาหาร

คณะอนุกรรมการสาขาโภชนศาสตร์

การเลือกอาหารสำหรับครอบครัว

เหตุที่ต้องเลือกอาหาร

เนื่องจากอาหารมีมากมายหลายชนิด แต่ละชนิดมีส่วนประกอบไม่เหมือนกันและในท้องถิ่นหรือในวัฒนธรรมหนึ่ง ๆ มีอาหารต่างกัน มีแบบอย่างการปรุงอาหารการกินความชอบอาหาร และนิสัยการกินไม่เหมือนกัน แต่มนุษย์ทุกคนมีความต้องการสารอาหารคล้ายคลึงกัน จะต่างกันบ้างเล็กน้อยก็แล้วแต่สภาพของบุคคล และ ด้วยเหตุที่การเลือกอาหารให้ตรงกับความต้องการของร่างกายขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง การที่จะทำได้อย่างถูกต้อง จึงต้องมีความรู้ทางโภชนาการ คือต้องรู้ว่าอาหารชนิดใดมีสารอาหารอะไรบ้างเป็นส่วนประกอบ และร่างกายต้องการสารอาหารกี่อย่าง อย่างละเท่าใด ฯลฯ เพื่อจะได้เลือกอาหารที่มีสารอาหารเหล่านั้นมากิน ให้ครบถ้วนได้ส่วนสัดและพอเพียงตามที่ร่างกายต้องการ ช่วยให้เกิดการ "กินดี" ขึ้นได้ เราต้องกินอาหารเพื่อสร้างร่างกายให้มีสุขภาพสมบูรณ์ ไม่ใช่กินเพราะความเคยชินหรือเพราะชอบเท่านั้น การที่คนเราส่วนมากขาดความสนใจใน ความสำคัญของการ เลือก อาหารก็เพราะเราลืมนึก ถึงความจำ

เป็นที่แท้จริงของการกินอาหารไปเสีย สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงในการเลือกอาหารคือ

๑. ความต้องการอาหารของร่างกาย

ร่างกาย ต้องการสารอาหารเพื่อไปใช้ในการสร้าง และซ่อมแซมร่างกายเพื่อให้พลังงาน และเพื่อให้งานของร่างกายดำเนินไปได้นั้นก็ได้กล่าวมาแล้ว ฉะนั้นจึงสรุปในที่นี้ได้ว่า การเลือกอาหารจะต้องคำนึงถึงความต้องการของร่างกาย ที่จะต้องใช้สารอาหารต่าง ๆ จากอาหารอะไรบ้างเป็นประการแรก เกณฑ์ข้อหนึ่งของการเลือกอาหารเพื่อให้ได้ตามประโยชน์ที่กล่าวนี้ก็คือ อาหารทุกมื้อจะต้องประกอบด้วยอาหารทุกพวกที่มีอยู่ในอาหารหลักห้าอย่าง คือ

ก. ข้าวและขนม ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด เผือก มันเทศ มันสำปะหลัง ขนม หมายถึงขนมไทยต่าง ๆ เช่น ข้าวเหนียวเปียก แกงบวดมันเทศ มันเชื่อม สังขยา ถั่วดำต้มน้ำตาลเป็นต้น

ข. เนื้อสัตว์ นม และไข่ ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ เป็ด ปลา กุ้ง กบ นม ได้แก่นมสด นมผง นมหวาน หรือนมอื่น ๆ สำหรับนมสดส่วนมากใช้นมวัว นมแพะ ไข่ก็กินเป็นประจำคือ ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่จาละเม็ด ไข่นกกระทา ไข่นกพิราบ เป็นต้น

ค. ไขมัน ได้แก่ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืช

ง. ผัก ผักต่าง ๆ

จ. ผลไม้ ตามฤดูกาล

๒. ความสามารถของอาหารในการถูกย่อยและดูดซึม

ร่างกายจะได้รับประโยชน์จากอาหาร ก็ต่อเมื่ออาหารนั้นถูกย่อยและดูดซึมเข้าไปเลี้ยงเซ็ลล์ของร่างกายได้ ฉะนั้นเมื่อเลือกอาหารที่มีสารอาหารครบทุกชนิด และในปริมาณที่ร่างกายต้องการแล้วยังจะต้องพิจารณาด้วยว่า เมื่อตระเตรียมหุงต้มอาหารนั้น ๆ และบริโภค เสร็จแล้ว ร่างกายจะสามารถ ย่อยและดูดซึมอาหารเหล่านั้นไปใช้ได้มากน้อยเพียงใด จะเหลือเป็นกากที่ร่างกาย จะต้องขับถ่าย ออกทิ้งเสียสักเท่าไร เป็นต้นว่าเมื่อกินผักและผลไม้ร่างกายไม่สามารถจะย่อยและดูดซึมเส้นใยในผักและผลไม้ได้ แต่ถ้ากินเข้าไปในปริมาณพอสมควร เส้นใยในผักและผลไม้ก็จะช่วยในการขับถ่ายของร่างกาย

๓. ความสะอาดของอาหาร

ความสะอาดของอาหารมีความสำคัญต่อการกินอาหารเป็นอย่างยิ่ง มิฉะนั้นแล้ว อาหารที่เลือกครบ ตามความ ต้องการของ ร่างกาย ที่ย่อยและดูดซึมได้ดี ก็ไม่ทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้ ซ้ำยังเป็นโทษอีกด้วย

ความสะอาดของอาหารหมายถึงว่า อาหารอยู่ในสภาพที่สะอาดตั้งแต่อยู่ในตลาดผู้ทำอาหารร่างกายสมบูรณ์ ไม่เป็นโรคหรือเป็นผู้พาเชื้อโรค อาหารนั้นประกอบขึ้นในครัวที่สะอาด เครื่องมือ เครื่องใช้ในการปรุงตลอดจนการเสิฟเป็นไปตามหลักสุขาภิบาลที่ดี การทิ้งขยะอย่างมิดชิดไม่ให้แมลงวันไต่ตอม เมื่อทำอาหารสุกแล้วเก็บไว้อย่างดีจนกว่าจะบริโภค ถ้าไม่คำนึงถึงความสะอาดของอาหารในทุกด้านที่ระบุมานี้ จะไม่ได้ประโยชน์จากอาหารคุ้มค่า

สิ่งที่จะทำให้อาหารเสื่อมคุณภาพหรือเสียงนั้นมีหลายสาเหตุ แต่จะเป็นโดยสาเหตุใดก็ตาม ทุกสาเหตุเริ่มมาจากความไม่สะอาดของอาหารก่อน การป้องกันและการกำจัดสาเหตุนั้นจะได้กล่าวไว้ในบทการสุขาภิบาลอาหาร

๔. ความสดของอาหาร

"ความสดของอาหาร" หมายถึงอาหารที่เพิ่งมาจากแหล่งที่ผลิตได้แก่พืชที่เพิ่งเก็บจากต้นหรือผลิตผลของสัตว์ เช่น นมซึ่งเพิ่งรีดจากวัว อาหารที่ยิ่งสดเพียงใดก็จะรักษาลักษณะและคุณสมบัติตามธรรมชาติซึ่งเป็นคุณค่าทางอาหารไว้ได้มากเพียงนั้น อาหารที่สดจึงมีรสชาติอร่อยขึ้น เพราะมีปริมาณของสารอาหารต่าง ๆ สูงกว่าอาหารที่เก็บไว้เป็นเวลานาน เช่น ผักที่สดย่อมจะกรอบและหวานหรือปลาสดเนื้อจะแข็งและมีรสอร่อย

๕. ความน่ากินของอาหาร

ความน่ากินขึ้นอยู่กับลักษณะของอาหาร ซึ่งนอกจากความสดแล้วยังมีขนาด และสีเมื่อปรุงเสร็จแล้วก็ยังรักษาความน่ากินไว้ได้หรือเมื่อสุกแล้วก็ยิ่งดูน่ากินมากขึ้น นอกจากลักษณะที่น่าดูของอาหารจะมีส่วนทำให้อยากกิน เพราะเกิดความพอใจในอาหาร แล้วการกินอาหารที่ชอบและความพอใจในอาหารที่กินจะช่วยให้กินอาหารได้มากขึ้น การย่อยอาหารก็ดีขึ้น

๖. เศรษฐกิจในการเลือกอาหาร

การเลือกอาหารขึ้นอยู่กับเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย จะจ่ายเงินค่าอาหารได้มากน้อยเพียงใดนั้นต้องคำนึงถึง รายได้ของครอบครัว

รายจ่ายสำหรับอาหารไม่ควรเกิน ๓๕–๔๐% ของรายได้ทั้งหมด เมื่อตั้งงบประมาณไว้เช่นนี้แล้ว ก็จะต้องพยายามจ่ายให้อยู่ภายในงบ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าจะกินอาหารดีไม่ได้ ปัญหาสำคัญอยู่ที่วิธีเลือกอาหารตามเกณฑ์ต่อไปนี้ สำหรับช่วยให้เลือกอาหารดีและมีคุณภาพแต่ในขณะเดียวกันเมื่อเทียบราคากับคุณค่าที่ได้รับก็ได้ราคาถูกที่สุด

(๑) ซื้ออาหารที่มีในท้องถิ่น หาได้ง่าย อาหารที่หายากต้องส่งมาจากที่อื่นมักมีราคาแพง เพราะผู้ขายต้องบวกค่าขนส่งเข้าไปด้วย และมักจะเสื่อมคุณภาพเพราะ ต้องใช้เวลาขนส่งจากแหล่งผลิตกว่าจะถึงมือคนกินก็มักเป็นเวลานาน ยิ่งวิธีการบรรจุและขนส่งไม่ดีเท่าไรอาหารก็อยู่ในสภาพที่ไม่ดีมากขึ้นเท่านั้น

(๒) ซื้ออาหารตามฤดูกาล อาหารในฤดูกาลมีมากราคาจึงถูกความสดรักษาคุณค่าทางโภชนาการไว้ได้สูง ดังนี้เราจึงควรมีตารางแสดงฤดูกาลของพืชผักและผลไม้ต่าง ๆ ไว้ว่า เดือนอะไรมีอาหารชนิดใดชุกชุม

(๓) ซื้ออาหารตามคุณค่า สมมติว่าอาหารสองสิ่งราคาเท่ากันเราจะต้องเลือกสิ่งที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า เป็นต้นว่าแกงบวดเผือกหรือมันเทศ ซึ่งราคาเหมือน ๆ กัน เราควรจะเลือกทำแกงบวดมันเทศมากกว่าเผือก เพราะนอกจากมันเทศสีเหลืองจะให้คาร์โบไฮเดรทแล้วยังให้วิตามินเอด้วย

เนื้อสัน ซึ่งเป็น เนื้อ ที่มีราคาแพง มิได้มี ปริมาณ หรือ ชนิดของโปรตีนดีกว่าเนื้อตะโพกหรือปลาจะละเม็ดก็มิได้ให้คุณค่าสูงกว่าปลาทู ฉะนั้น ครอบครัวที่มีรายได้ต่ำก็สามารถ จะกินอาหารที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายได้เช่นกัน

ราคาของอาหารนั้นควรคิดในแง่ของคุณค่าทางอาหารที่จะได้รับมากกว่าจำนวนเงินที่เป็นราคาของอาหาร อาหารสองชนิดที่มีราคาเท่ากัน แต่ให้คุณค่าทางอาหารไม่เท่ากันในแง่คุณค่าทางอาหารจะถือว่าราคาเท่ากันไม่ได้ อาหารที่ให้คุณค่ามากกว่าย่อมจะถูกกว่าอาหารที่ให้คุณค่าน้อยกว่า

เรื่องเศรษฐกิจการเลือกอาหารมีข้อคิดอยู่สองประการ คือ

ก. ผู้ซื้อเสียดายเงินจึงซื้อของที่มีราคาถูกที่สุดที่จะซื้อได้ ซึ่งถ้าได้อาหารที่มีคุณภาพดีก็ไม่เป็นไร แต่ปรากฏว่ามักจะได้อาหารที่เสื่อมคุณภาพ จึงไม่ได้คุณค่ามากเท่าที่ควรได้

ข. ผู้ซื้อใช้เงินฟุ่มเฟือยเพื่อแสดงว่าสามารถซื้ออาหารแพงได้ ทั้ง ๆ ที่อาจซื้ออาหารอื่นที่มีคุณภาพดีและราคาถูกกว่าได้

ผู้ซื้อทั้งสองประเภทนี้ ไม่ได้คิดถึงคุณค่าอาหารในแง่โภชนาการ แต่คิดในแง่ราคาที่แพงและถูก ซึ่งผิดหลักเศรษฐกิจในการเลือกซื้ออาหาร

๗. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารได้แก่คำกล่าวหรือข้อความต่าง ๆ ในเรื่องอาหารซึ่งบอกเล่ากันต่อมา โดยไม่มีหลักวิทยาศาสตร์เป็นต้นว่า กินน้ำมะนาวช่วยลดความอ้วน กินมะเขือเทศช่วยให้แก้มแดง ความเชื่อทำนองนี้มีมาก และในท้องถิ่นหนึ่ง ๆ ก็แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียมประเพณี ศาสนาความเป็นอยู่ ฯลฯ มีอิทธิพลต่อความเชื่อเช่นนี้ คนทั่วไปมักจะเก็บความ

เชื่อเหล่านี้มายึดเป็นหลักปฏิบัติในการเลือกอาหาร โดยมิได้พิจารณาเหตุผลในด้านวิชาการให้ดี อย่างน้อยที่สุดก็ไม่เกิดผลดีแก่สุขภาพ หรืออาจเป็นเหตุให้เกิดผลร้ายแก่สุขภาพ เพราะความเชื่อบางอย่างเป็นความเชื่อที่ผิด ถ้าปฏิบัติตามก็ให้โทษแก่ร่างกาย

ต่อไปนี้คือตัวอย่างความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่พบเสมอ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแถบชนบทของประเทศไทย นำมารวบรวมไว้ในที่นี้ พอให้เป็นข้อสังเกตสำหรับผู้มีหน้าที่เลือกอาหารให้ครอบครัวบริโภค

(๑) ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร หญิงมีครรภ์และหญิงแม่ลูกอ่อน หญิงแม่ลูกอ่อนต้องกินข้าว (หรือข้าวเหนียว) กับเกลือ ห้ามกินเนื้อสัตว์และผักบางอย่าง เช่น ผักตำลึง ผักเขียว ผักชี เพราะแสลง ถ้ากินทำให้เป็นโรคอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว

คำแนะนำข้อนี้ผิด หญิงแม่ลูกอ่อนต้องการอาหารมากเป็นพิเศษ เพราะร่างกายต้องผลิตน้ำนมสำหรับเลี้ยงทารก และต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไปในการคลอดบุตร เพราะฉะนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่หญิงแม่ลูกอ่อนจะต้องกินอาหารมีประโยชน์ เนื้อสัตว์และผักต่าง ๆ ให้โปรตีนวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งนอกจากจะสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ยังช่วยป้องกันโรค ส่วนข้าวกับเกลือให้คาร์โบไฮเดรทเป็นส่วนใหญ่ หรือให้แต่พลังงาน ฉะนั้นต้องไม่งดอาหารเนื้อสัตว์และผัก

(๒) หญิงแม่ลูกอ่อนห้ามกินอาหารอื่นในระหว่างอยู่ไฟ ควร

กินข้าวกับปลาเค็ม พริกไทยป่น พริกยิ่งมากยิ่งดี เพราะเป็นอาหารร้อนจะทำให้เลือดลมเดินสะดวก

คำแนะนำนี้ไม่ถูก เพราะเรากินปลาเค็มได้ในปริมาณน้อย ฉะนั้น จึงได้โปรตีนจากปลาเค็มน้อยมาก ที่ว่าพริกไทยจะทำให้เลือดลมดี ก็คงมีมูลความจริงอยู่บ้าง เพราะอาหารเผ็ดร้อนอาจทำให้เส้นเลือดฝอยขยายตัว ทำให้รู้สึกว่า "เลือดลมเดินสะดวก"

(๓) หญิงมีครรภ์ไม่ควรกินไข่หรืออาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้เด็กมีไขมันตามตัวและคลอดยาก

คำแนะนำไม่ให้กินไข่ไม่ถูก เพราะไข่เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์หลายอย่าง การกินอาหารที่มีไขมันมากอาจไม่ใช่สาเหตุอย่างเดียวที่ทำให้มีไขมันที่ตัวเด็ก เรื่องการคลอดยากก็ไม่เกี่ยวกับอาหารยกเว้นแต่ในกรณีที่เด็กโตมากเกินไป หรือแม่กินอาหารจนน้ำหนักเพิ่มมากเกินสมควร อาจจะเป็นปัญหาในการคลอดได้ และอาหารไขมันให้พลังงานสูง ถ้ากินมากเกินไปก็ทำให้อ้วน

(๔) หญิงมีครรภ์ควรกินอาหารและน้ำแต่น้อย ไม่ควรกินกล้วยน้ำหว้า ขนมหวาน และนม เพราะจะทำให้เด็กอ้วน คลอดยาก

หญิงมีครรภ์ต้องการอาหารเพิ่ม เพื่อความเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ อาหารประเภทขนมหวานให้แต่คาร์โบไฮเดรททางที่ดีควรกินอาหารที่ให้สารอาหารซึ่งจำเป็น แก่การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เช่น นมให้แคลเซี่ยม โปรตีน ผลไม้ให้วิตามินเกลือแร่ ขนมหวานเป็นสิ่งที่ให้พลังงานซึ่งถ้ากินมากเกินไปก็ให้ผลเหมือนในข้อ ๓

(๕) หญิงแม่ลูกอ่อนควรกินแกงเลียงใบมะยม แกงเลียงตำลึงหัวปลี จะทำให้น้ำนมดี มีการขับถ่ายดี

คำแนะนำข้อนี้ถูก แกงเลียงผักต่าง ๆ เป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ เพราะให้โปรตีนจากเนื้อปลาหรือกุ้ง และให้วิตามินและเกลือแร่จากผักต่าง ๆ การผลิตน้ำนมของมารดาขึ้นอยู่กับอาหาร อาหารที่ให้โปรตีนและวิตามินช่วยให้ผลิตน้ำนมได้มากขึ้น อาหารผักให้กากด้วยซึ่งช่วยในการขับถ่าย

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่เป็นยา

กินผักบุ้งทำให้ตาดี

ความเชื่อข้อนี้ถูก ผักบุ้งให้แคโรทีน ซึ่งร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ วิตามินเอบำรุงนัยน์ตา การกินผักบุ้งจึงทำให้นัยน์ตาดี

ให้เด็กกินตับไก่ปิ้ง จะช่วยแก้โรคตาฟาง และตานขโมย

ความเชื่อข้อนี้ถูก ตับไก่ปิ้งให้วิตามินเอ และโปรตีน โรคตาฟางเป็นอาการของโรคขาดวิตามินเอ ส่วนตานขโมยนั้นเป็นอาการของโรคขาดโปรตีน ตับไก่ปิ้งจึงสามารถแก้โรคสองอย่างนี้ได้

ยอดใบส้มป่อย กินแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน

ความเชื่อข้อนี้ถูก โรคเลือดออกตามไรฟันคือโรคที่เกิดจากการขาดวิตามินซี ยอดใบส้มป่อยมีวิตามินซีสูง ฉะนั้นยอดใบส้มป่อยจึงแก้โรคนี้ได้

กินถั่วเขียวหรือใบบัวบกแก้ช้ำใน ทำให้ผิวพรรณดี

ความเชื่อข้อนี้ถูก ถั่วเขียวให้โปรตีนวิตามินบีหนึ่งเกลือแร่

และคาร์โบไฮเดรท ส่วนใบบัวบกให้วิตามินซีและแคโรทีนมาก เมื่อกินเข้าไปก็ย่อมจะช่วยให้การทำงานของอวัยวะภายในดีขึ้น และวิตามินเอยังช่วยบำรุงผิวหนังด้วย ฉะนั้นก็ย่อมจะทำให้ผิวพรรณดีเป็นธรรมดา

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ให้โปรตีน

เนื้อดิบกินแล้วบำรุงกำลัง

ความเชื่อข้อนี้ไม่ถูกเสมอไป และเนื้อดิบเป็นอาหารให้โปรตีนและเกลือแร่ซึ่งมีประโยชน์ในด้านสร้างเลือดเนื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เช่นเดียวกับอาหารโปรตีนอื่น ๆ แต่การกินเนื้อดิบอาจจะให้โทษ เพราะเนื้อนั้นอาจมีพยาธิ ทางที่ดีควรกินเนื้อสุก เพราะเนื้อสุกย่อยได้ง่ายขึ้น ได้ประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่า

เด็กกินเนื้อปลา เนื้อสัตว์มาก ๆ ทำให้เป็นตานขโมยและโรคต่าง ๆ

ความเชื่อข้อนี้อาจผิดหรือถูกก็ได้ ตานขโมยเป็นอาการของโรคขาดโปรตีน ซึ่งถ้ากินเนื้อปลาเนื้อสัตว์ก็ย่อมจะไม่มีอาการอันนี้ ตรงกันข้าม ถ้าไม่กินเนื้อปลาเนื้อสัตว์จะเป็นตานขโมยได้ แต่อาจจะเป็นได้อีกทางหนึ่งคือ เด็กกินปลาดิบเนื้อสัตว์ดิบทำให้เป็นพยาธิ และเมื่อมีพยาธิมากอาจจะทำให้มีอาการคล้ายกับโรคตานขโมยได้

กินไข่ทำให้มีกำลังดี ไข่ไก่มีคุณภาพมากกว่าไข่เป็ด

ความเชื่อข้อนี้ทั้งผิดและถูก ไข่ให้โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทำให้ร่างกายแข็งแรง กำลังย่อมจะดี

เป็นธรรมดา ไก่ไข่และไข่เป็ดมีคุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกันมาก ไข่ไก่มิได้มีคุณค่าสูงกว่าไข่เป็ด เว้นแต่ไข่เป็ดคาวมากกว่าไข่ไก่ เป็ดชอบอยู่ในน้ำและชอบไข่ในที่แฉะ ดังนั้นจึงสกปรกกว่าไก่ ซึ่งอยู่ในที่แห้ง และปรากฏว่ามีผู้ตรวจพบแบคทีเรียในไข่เป็ดมากกว่าในไข่ไก่ คนไม่ค่อยนิยมกินมากเท่าไข่ไก่ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุให้เข้าใจไปว่าไข่เป็ดมีคุณค่าสู้ไข่ไก่ไม่ได้

เด็กอายุ ๑–๖ ขวบห้ามกินไข่ เนื้อสัตว์ เพราะจะเป็นพยาธิและพื้นผุ

เป็นความเชื่อที่ผิดบ้างถูกบ้าง โรคพยาธิเกิดจากการที่ได้รับตัวอ่อนหรือไข่พยาธิที่ยังไม่ตายเข้าไปในร่างกายทางปาก หรือทางผิวหนัง แต่ส่วนมากมักจะเข้าสู่ร่างกายทางปากโดยติดเข้าไปกับอาหาร เมื่อได้รับความร้อนสูงพอ ไข่พยาธิหรือตัวอ่อนของพยาธิบางชนิดจะตาย ความร้อนขนาดทำให้อาหารสุกทำให้พยาธิบางชนิดตายได้ พยาธิส่วนมากอยู่ในเนื้อดิบ ฉะนั้นการกินเนื้อสัตว์ดิบที่เป็นพยาธิก็เป็นทางทำให้เกิดโรคพยาธิได้ การที่ห้ามเด็กเล็ก ๆ กินเนื้อสัตว์ เพราะจะเป็นพยาธิก็มีส่วนจริงอยู่บ้างถ้ากินเนื้อสัตว์ดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ แต่ถ้าเนื้อสัตว์สุกอย่างดีแล้วก็ไม่ควรห้ามเพราะเนื้อสัตว์จำเป็นต่อความเจริญเติบโตของเด็กเล็ก ๆ มาก โดยทั่วไปไข่ไม่มีพยาธิ โรคพยาธิที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพราะเชื้อพยาธิติดอยู่ตามมือเมื่อหยิบจับไข่เข้าปาก เชื้อพยาธิจากมือก็ลงไปในไข่ โรคพื้นผุ

เกิดขึ้นเพราะสาเหตุหลายอย่าง ไม่มีเหตุผลที่จะอธิบายได้ว่าเกิดขึ้นเพราะกินไข่หรือเนื้อสัตว์

สัตว์น้ำเค็มมีประโยชน์มากกว่าสัตว์น้ำจืด

ในแง่คุณค่าอาหาร สัตว์น้ำเค็มและน้ำจืดให้โปรตีนที่มีคุณภาพเท่าเทียมกัน แต่สัตว์น้ำเค็มทุกชนิดมีธาตุไอโอดีน ซึ่งสัตว์น้ำจืดมีน้อยกว่า ฉะนั้นหากจะพูดว่าสัตว์น้ำเค็มมีประโยชน์มากกว่าสัตว์น้ำจืด ก็ต้องพูดว่ามีประโยชน์กว่าอย่างไร

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารประเภทผักและผลไม้

กินน้ำมะนาวช่วยลดความอ้วน

น้ำมะนาวอาจหมายถึงน้ำมะนาวล้วนกับเกลือ หรือน้ำมะนาวที่ใช้เป็นเครื่องดื่มซึ่งมีน้ำตาลอยู่ด้วย

น้ำมะนาวทั้งสองชนิดที่ระบุมานี้ ไม่ใช่อาหารสำหรับลดความอ้วน ชนิดแรกอาจจะทำให้น้ำหนักลด แต่น้ำหนักที่ลดไม่ใช่น้ำหนักของไขมัน เป็นน้ำหนักของน้ำที่ถูกขับออกจากร่างกายโดยการระบายท้องหรือท้องเดิน เมื่อหมดอาการเช่นนี้ น้ำหนักก็กลับคืนที่

น้ำมะนาวชนิดที่สองจะไม่ช่วยให้น้ำหนักลดเลย เพราะไม่ได้ทำให้ท้องระบาย และยิ่งกว่านั้นยังมีน้ำตาลซึ่งเป็นอาหารเพิ่มน้ำหนักอยู่ในนั้น

ความเข้าใจผิดข้อนี้ อาจจะเกิดจากที่คนอ้วนได้รับคำ แนะนำให้ดื่มน้ำมะนาวแทนกินอาหารจุบจิบ ซึ่งมักจะเป็นขนมหวาน การทำ

เช่นนี้ไม่ใช่เพื่อช่วยลดน้ำหนัก แต่เป็นการช่วยป้องกันไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก

เมล็ดมะเขือ เมล็ดฝรั่งกินแล้วเป็นไส้ตัน

ไส้ตันหรือไส้ติ่งอักเสบเกิดขึ้นจากสาเหตุหลายประการ ไม่จำเป็นต้องมีเมล็ดมะเขือหรือเมล็ดฝรั่งหลุดเข้าไปในไส้ติ่ง

กินมะละกอเป็นยาระบายท้อง

ความเชื่อข้อนี้ถูก ผลไม้ส่วนมากมีกากและช่วยระบายท้อง มะละกอสุกให้กากน้อย แต่มีสารที่ไปกระตุ้นลำไส้ทำให้ระบายท้องได้

กินมะเขือเทศแล้วแก้มแดง ผิวพรรณดี

ควาเชื่อข้อนี้ถูก ลักษณะแก้มแดงผิวพรรณดีเป็นลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดี มิใช่เนื่องจากกินมะเขือเทศอย่างเดียว ต้องกินอาหารหลาย ๆ อย่างครบตามความต้องการของร่างกาย และขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ อีก จึงจะมีสุขภาพดีได้ มะเขือเทศมีวิตามินซีซึ่งเป็นวิตามินตัวหนึ่งในหลายตัวที่ร่างกายต้องการ ฉะนั้นก็มีส่วนช่วยให้สุขภาพดีขึ้น

เด็ก ๆ ไม่ควรกินผัก เพราะจะทำให้ท้องอืด

ผักส่วนมากถ้าเป็นผักสุก กินแล้วไม่ทำให้เกิดอาการท้องอืด นอกจากผักตระกูลกะหล่ำปลี เชน กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ ถ้าหุงต้มให้สุกมากเกินไป กินแล้วอาจจะทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่สบายได้ เพราะในผักจำพวกนี้มีสารประเภทที่มีกำมะถัน สำหรับผักดิบโดยเฉพาะชนิดที่มีคาร์โบไฮเดรทสูง หรือมีสารประกอบกำมะถัน เช่น

มันเทศ หัวหอม ต้นหอม ถ้ากินในปริมาณมาก อาจทำให้อืดอด เพราะบักเตรีที่อยู่ในลำไส้ทำให้เกิดปฏิกิริยาเป็นก๊าซขึ้น แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า ทุกคนจะมีอาการเหมือนกัน ระบบการย่อยของบางคนทำงานได้ดีก็ไม่มีอาการผิดปกติ แต่บางคนที่ระบบการย่อยทำงานไม่ได้ดี ถึงแม้กินในปริมาณน้อยก็ทำให้รู้สึกไม่สบายได้

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล

ข้าวแดง หรือข้าวซ้อมมือเป็นอาหารของคนจนเพราะราคาถูกสู้ข้าวขาวไม่ได้

ความเชื่อข้อนี้ไม่ถูกต้อง ข้าวแดงหรือข้าวอนามัยมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขาว เพราะมีวิตามินบีหนึ่งสูงกว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิด เช่นนี้อาจ เนื่องมาจากข้าวแดง ราคาถูกกว่าข้าวขาว คนส่วนมากเข้าใจว่าราคาบอกคุณภาพ ซึ่งไม่จริงเสมอไป

เด็ก ๆ กินทอฟฟี่ หรือขนมหวานทำให้ฟันเสีย

ความเชื่อข้อนี้ถูก เพราะทอฟฟี่หรือขนมหวานมีน้ำตาลมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งขนมประเภทที่เหนียว เช่นทอฟฟี่ น้ำตาลติดอยู่ตามซอกฟันและโคนฟัน และคนโดยมากกินของพวกนี้แล้วก็ไม่ล้างฟัน น้ำตาลที่ติดอยู่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ฟันเสีย

กินเผือกทำให้เป็นโรคเรื้อน

ความเชื่อข้อนี้ผิด โรคเรื้อนเกิดจากเชื้อโรคชนิดหนึ่ง ติดต่อทางผิวหนังโดยการสัมผัส เผือกไม่มีเชื้อโรคชนิดนี้อยู่ ฉะนั้นไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เป็นโรคเรื้อน

กินอาหารที่มีรสหวานมากทำให้เป็นเบาหวาน

ความข้อนี้ไม่จริงเสมอไป ผู้ที่กินอาหารรสหวานมากไม่เป็นเบาหวานเสมอไป แต่ในรายที่เป็น เนื่องมาจากตับอ่อนซึ่งกลั่นอินซูลิน (ฮอร์โมนชนิดหนึ่ง) ทำงานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้เต็มที่ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง อันเป็นอาการอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

หลักการเตรียมอาหาร

๑. ความหมายของการเตรียมอาหาร

การตระเตรียม อาหารหมายถึง วิธีการทุก อย่างที่ทำให้ อาหารพร้อมที่จะกินได้ทั้งดิบและสุก ในภาษาไทยเรามักจะใช้คำ "หุงต้ม" หมายถึงการเตรียมอาหารให้สุก แต่ขบวนการทำอาหารให้สุกนั้นรวมการหุง ต้ม ปิ้ง ย่าง นึ่ง ทอด และอื่น ๆ อีกด้วย การเตรียมก่อนที่จะถึงขบวนการ "หุงต้ม" ยังมีการล้าง แช่ ปอก หั่น สับ ฯลฯ และหลังจากเตรียมและหุงต้มแล้ว ยังมีการเก็บรักษาอาหารให้อยู่ในสภาพที่ดีและถูกสุขลักษณะจนกว่าจะบริโภค ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า คุณค่าของอาหารหรือสารอาหารต่าง ๆ จะเหลือถึงปากผู้บริโภคเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการตระเตรียมทั้งหมดที่กล่าวมา หากตระเตรียมโดยมิถูกต้องตามหลักที่จะสงวนคุณค่าของอาหารแล้ว ก็เป็นการลงทุนที่เปล่าประโยชน์ เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วนอกจากจะไม่ช่วยบำรุงสุขภาพอนามัยแล้ว ยังอาจทำให้เกิดโรคได้ด้วย

ฉะนั้นเมื่อมีการเตรียมอาหารมีความสำคัญเช่นนี้ ก็จำเป็นที่เราจะต้องวิเคราะห์ดูว่า ประโยชน์ของการเตรียมอาหารมีอะไรบ้าง

๒. ประโยชน์ของการเตรียมอาหาร

ทำให้อาหารสะอาดและถูกสุขลักษณะ อาหารที่สุกแล้วเป็นที่เชื่อได้ว่าถ้าหากมีเชื้อโรคในอาหารก็ได้ถูกทำลายไปแล้ว ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องหุงต้มอาหารให้สุกด้วยความร้อนจากไฟ เพื่อให้ปลอดภัย เช่น ปิ้งปลาให้สุกเพื่อฆ่าพยาธิ หรือทำหมูให้สุกเพื่อฆ่าพยาธิเสียก่อน การใช้ความร้อนฆ่าเชื้อโรคในอาหารนี้ มิได้หมายความว่าขึ้นชื่อว่าผ่านความร้อนแล้ว เชื้อโรคจะตายเสมอไป เชื้อโรคแต่ละชนิดมีความทนทานต่อความร้อนไม่เท่ากัน เพื่อจะให้อาหารปลอดภัยจริง ๆ เราจะต้องให้ความร้อนสูงและนานพอที่จะฆ่าเชื้อโรคทุกชนิดได้ เช่น การต้มน้ำเพื่อบริโภค จะต้องต้มให้เดือดและทิ้งให้เดือดอยู่ ๑๕ นาที

รักษาคุณค่าของอาหาร สารอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินบางตัวสลายตัวได้ง่ายมากเมื่อผ่านการหุงต้ม ฉะนั้นเราจำเป็นที่จะต้องใช้วิธีที่ จะป้องกันไม่ให้วิตามินสลายตัว หรือสูญไปใน ทางหนึ่งทางใด หรือให้เสียไปน้อยที่สุด เพื่อรักษาคุณค่าของอาหารไว้ จะทำได้ดังนี้ จะ ต้องอาศัย ความรู้ใน เรื่องคุณสมบัติ ของสาร อาหาร แต่ละตัวทางที่วิตามินในอาหารจะสูญเสียไปใน ระหว่างการเตรียมอาหาร ที่ควรทราบมีดังนี้

ละลายไปในน้ำ วิตามินประเภทที่ละลายน้ำ โดยเฉพาะวิตามินซีในผักผลไม้ และวิตามินบีหนึ่งบีสองในข้าว จะต้องคอยระวังมากในการเตรียมอาหารเราต้องหาทางป้องกันการสูญเสีย เป็นต้นว่าล้างผักก่อนหั่น ต้มผักใช้น้ำแต่น้อยและไม่ทิ้งน้ำซาวข้าวหลังที่เก็บกาก

และของสกปรกออก ซาวอย่างรวดเร็วและน้อยครั้งแล้วหุงไม่เช็ดน้ำหรือนึ่ง

สลายตัวเมื่อถูกความร้อนสูง วิตามินซีเป็นตัวที่สลายได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน เพราะฉะนั้นในการหุงต้มผักควรใช้ไฟแรง ครอบฝาและเวลาสั้น

สลายตัวเมื่อถูกแสงสว่าง วิตามินบีสองสลายตัวเมื่อถูกแสงสว่าง ในการเตรียมอาหารที่มีวิตามินบีสอง ควรระวังอย่าให้ถูกแสงสว่างมากนัก

ความเป็นกรดด่าง (pH) ของน้ำที่ใช้ในการหุงต้มหรือการประกอบอาหาร วิาตมินส่วนมากที่ละลายน้ำได้ เช่น วิตามินซี หรือวิตามินบีหนึ่ง จะสลายตัวได้ง่ายถ้าถูกด่าง หรือถ้าน้ำที่ใช้หุงต้มเป็นด่าง ดังนั้นการใช้โซดาไบคาร์บอแนตซึ่งเป็นด่างเพื่อทำให้ผักสีเขียวสด จะทำให้ผักเสียวิตามินบีและซีมากขึ้น ส่วนกรดในน้ำธรรมดาไม่ทำให้เกิดปัญหาทางโภชนาการ

ทำให้อาหารย่อยง่ายขึ้น โดยทั่วไปการทำให้อาหารสุกโดยวิธีหุงต้มจะทำให้อาหารนั้นย่อยได้ง่ายขึ้น

อาหารประเภทข้าว เผือก มัน เมื่อสุกแล้ว ผนังเซ็ลล์ของเมล็ดแป้งก็แตกออกทำให้น้ำย่อยเข้าไปคลุกเคล้าผสมทำการย่อยได้ทั่วถึง ถ้ากินดิบ การย่อยทำได้ไม่ทั่วถึง อาหารย่อยไม่ได้หมด ก็ทำให้เกิดอาการท้องขึ้น ทำให้เกิดก๊าซ

อาหารประเภทผักและผลไม้ เมื่อสุกเส้นใยในผักหรือผลไม้ที่เรียกว่าเซลลูโลสจะนุ่มอ่อนตัวลง ทำให้เคี้ยวง่ายขึ้น และเมื่อผ่านหลอดอาหารก็ไม่กวนเยื่อที่ผนังหลอดอาหาร

อาหารประเภทโปรตีน เช่น ไข่ดิบ ถ้าลวกอย่างดิบแล้วกิน ไข่ขาวซึ่งเป็นเมือกลื่นมีโอกาสผ่านออกจากกระเพาะไปเสียก่อนที่จะถูกย่อย นอกจากนี้ในไข่ขาวดิบยังมีสารพวกโปรตีนที่เรียกว่า อวิดิน (Avidin) ซึ่งทำลายวิตามินบีในลำไส้ ถ้าทำให้สุกอวิดินก็ถูกทำลาย ไม่สามารถออกฤทธิ์ได้

พวกเนื้อสัตว์ยิ่งจำเป็นมากขึ้นที่จะทำให้สุก แต่ถ้าทำให้สุกจนแข็งหรือเหนียว (เช่นเคี่ยวเนื้อใช้ไฟแรง) ก็ทำให้ย่อยยากขึ้น พวกเอ็นสัตว์ดิบซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งร่างกายย่อยไม่ได้เลย แต่ถ้าทำให้สุกและเปื่อย ก็ย่อยได้สะดวก

ทำให้อาหารมีกลิ่นและรสดีขึ้น เมื่ออาหารสุก ผนังเซ็ลล์ซึ่งหุ้มสารบางอย่างที่ทำให้อาหารนั้น ๆ มีกลิ่นเฉพาะและพิเศษและแตกออก ทำให้กลิ่นระเหยออกมา กลิ่นทำให้ความอยากอาหารดีขึ้น

ในอาหารบางอย่างที่มีกลิ่นรุนแรง เมื่อหุงต้มแล้ว กลิ่นที่ไม่ชอบก็จะระเหยจางไป

การหุงต้มทำให้รสชาติของอาหารเปลี่ยน และโดยมากมักจะทำให้รสดีขึ้น เช่น ปลาทอดย่อมจะมีรสชาติดีกว่าปลาปิ้ง เช่นนี้ก็เพราะว่าน้ำมันเข้าไปซึมแทรกในเนื้อปลาช่วยให้เนื้อนุ่มยิ่งขึ้น

บางทีกลิ่นและรสในอาหารไม่มีตามธรรมชาติ เมื่อทำการหุงต้มก็เป็นโอกาสให้ได้เติมเครื่องชูรส เช่น เครื่องเทศต่าง ๆ ทำให้กลิ่นหอมและรสดีขึ้น

ความน่ากิน ความอยากอาหารต้องอาศัยนัยน์ตาเป็นสื่อด้วย เพราะฉะนั้นถ้าอาหารที่หุงต้มแล้ว มีลักษณะสัมผัสดีขึ้น มีสีสดสวย

จัดไว้ด้วยกันอย่างน่าดูในภาชนะที่สะอาดสวยงาม ก็ชวนให้อยากกินอาหารนั้นมากขึ้น อนึ่งวิธีหุงต้มของคนในวัฒนธรรมหนึ่ง ๆ ย่อมผิดเพี้ยนแตกต่างกันออกไป ถ้าใช้วิธีหุงต้มซึ่งเป็นที่นิยมสำหรับคนในหมู่หนึ่ง ๆ ก็จะทำให้คนยอมรับอาหารนั้นมากขึ้น เป็นต้นว่าคนไทยส่วนมากย่อมจะชอบข้าวหุงหรือนึ่ง แต่ไม่ชอบกินข้าวที่หุงแล้วใช้น้ำเย็นราดให้เมล็ดข้าวแยกออกจากกันอย่างที่คนผิวขาวบางพวกชอบทำ

ทำให้เก็บอาหารได้นานขึ้น เราทำให้อาหารสุกเพื่อให้เก็บไว้กินได้นานขึ้น เช่น ถ้าเก็บสับปะรดสุกไว้นานจะเน่า การเน่าเสียเกิดจากปฏิกิริยาของเอ็นไซม์ในสับปะรด หรือด้วยบัคเตรี ฉะนั้นถ้าทำให้สุกโดยการต้ม หรือกวน ความร้อนจะไปฆ่าฤทธิ์ของเอ็นไซม์และบัคเตรี ก็จะทำให้เสียช้าลง เก็บไว้ได้นานกว่าสับปะรดสด

ในการตระเตรียมหุงต้มอาหาร จะต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์เช่นเดียวกับหลักทางศิลปะ เพราะนอกจากจะต้องสงวนคุณค่าของอาหารยังจะทำให้รส กลิ่น ลักษณะ สัมผัสชวนกินด้วยอาหารที่ทำได้ง่ายแต่รสชาติดี ย่อมจะดีกว่าอาหารที่ทำอย่างพิสดาร

๓. วิธีหุงต้มโดยทั่วไป

วิธีหุงต้มอาหารให้สุกโดยใช้ความร้อนมีมากมายหลายอย่าง แต่ตามหลักใหญ่ ๆ แล้ว พอจะจำแนกออกได้ตามชนิดของตัวนำความร้อนดังนี้

อากาศ การใช้อากาศเป็นตัวนำความร้อน ได้แก่ วิธีปิ้ง ย่าง อบ ฯลฯ วิธีนี้เป็นวิธีใช้ความร้อนแห้ง (dryheat) หุงต้มอาหารประเภทที่เปื่อยอยู่แล้ว ต้องการใช้ความร้อนเพื่อให้สุกเท่านั้น ถ้า

ใช้วิธีหุงต้มอาหาร อาหารที่สุกจะแห้ง ยิ่งใช้เวลาหุงต้มนานใช้ความร้อนสูงก็จะยิ่งแห้งมาก เพราะฉะนั้นถ้าปิ้งหรือย่างเนื้อ ต้องเลือกชนิดเปื่อย ปิ้งหรือย่างในเวลาสั้น เพื่อจะได้ไม่แห้ง วิธีจะกันไม่ให้แห้งถ้าต้องการปิ้งหรือย่างนานขึ้นก็ต้องใช้ของอื่นช่วย เช่น ทาน้ำมันหรือกะทิ หรือห่อใบตองย่าง กันมิให้น้ำตกลงในเตา

น้ำ ได้แก่วิธีต้มเคี่ยว ฯลฯ น้ำในที่นี้รวมไปถึงน้ำแกง น้ำกะทิ น้ำตาลเชื่อม ฯลฯ การใช้น้ำเป็นตัวนำความร้อน เป็นวิธีหุงต้มที่ใช้เวลานานได้ โดยไม่ต้องกลัวว่าอาหารจะแห้งและความร้อนที่อาหารได้รับก็เพียงแค่อุณหภูมิน้ำเดือดเท่านั้น เหมาะสำหรับใช้เคี่ยวเนื้อสัตว์ที่เหนียว น้ำจะช่วยละลายเยื่อที่เหนียวทำให้เปื่อยลง วิธีนี้มีข้อเสียอยู่อย่างหนึ่ง คือ น้ำจะละลายเอาวิตามินและเกลือแร่ในอาหารออกมา ถ้าไม่กินน้ำหรือน้ำแกงด้วยก็จะเสียคุณค่าอาหารไปอีก

ไอน้ำ วิธีใช้ไอน้ำเป็นตัวนำความร้อนที่เราใช้กันมาก คือวิธีนึ่งและตุ๋น วิธีใช้ไอน้ำให้ความร้อนคล้ายกับวิธีใช้น้ำ เป็นการให้ความร้อนชื้น (Moist heat) ช่วยรักษาความชื้นในอาหารไว้ ความร้อนของไอน้ำก็เท่ากับน้ำเดือด ยกเว้นแต่ในกรณีที่ใช้หม้ออัดความดัน (Pressure cooker) ในกรณีนี้ไอน้ำถูกอัดทำให้เกิดมีความกดดันมากกว่า ความกดดัน ของบรรยากาศ ทำให้มีอุณหภูมิสูงขึ้นกว่า อุณหภูมิน้ำเดือดมาก ไอน้ำที่ร้อนจัดนี้จะแทรกซึมเข้าไปในอาหารได้เร็วขึ้น ฉะนั้นจะทำให้ระยะเวลาหุงต้มสั้นลงมาก เนื้อสัตว์ที่เหนียวจะเปื่อยยุ่ยได้ภายในเวลา ๑๕-๒๐ นาที โดยใช้หม้ออัดความดันนี้ ซึ่งถ้าใช้วิธีเคี่ยวตามธรรมดาอาจจะต้องใช้เวลาหลายชั่วโมง

น้ำมัน วิธีนี้จัดเข้าในประเภทใช้ความร้อนแห้ง วิธีใช้น้ำมันมีหลายวิธี เช่น ทอดน้ำมันมาก ทอดน้ำมันน้อย คั่วน้ำมัน อาหารได้รับความร้อนในอุณหภูมิตั้งแต่ต่ำไปจนสูงได้ น้ำมันทำอาหารให้สุกโดยไม่ช่วยให้เปื่อยขึ้น แต่ช่วยเคลือบผิวหน้าอาหารไม่ให้แห้ง และจะแทรกซึมเข้าไปในเนื้ออาหาร ช่วยให้มีรสดีขึ้น แต่ควรระวังอย่าให้ความร้อนสูงจนน้ำมันเป็นควัน เพราะถ้าเป็นเช่นนั้น วิตามินเอและดีหรืออื่น ๆ ที่ละลายในไขมันจะถูกทำลาย การที่เป็นควันแสดงให้รู้ว่าน้ำมันร้อนมากถึงจุดที่เริ่มสลายตัวทำให้อาหารมีรสไม่ดี และน้ำมันไหม้ดำทำให้อาหารที่ทอดไม่น่ากิน สำหรับอุณหภูมิที่น้ำมันจะเป็นควันนี้จะพูดถึงโดยละเอียดเมื่อกล่าวถึงไขมัน

ตัวนำความร้อนหลาย ๆ ชนิดผสมกัน ได้แก่วิธีที่อาศัยตัวนำความร้อนหลาย ๆ อย่างทำให้อาหารสุก เป็นต้นว่า ในการผัดผักเราใส่ผักลงในน้ำมันเล็กน้อยก่อนแล้วพรมน้ำ เอาฝาปิดจนสุก ตัวนำความร้อนในที่นี้มีทั้งน้ำมัน น้ำ และไอน้ำ การหุงต้มโดยมาก เรามักใช้วิธีรวมเช่นนี้เสมอ

วิธีหุงต้มอาหารมีหลายวิธีดังกล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้คนกลุ่มหนึ่ง ๆ ก็นิยมใช้วิธีหุงต้มแตกต่างกันออกไป เช่นนี้มิได้ขึ้นอยู่กับความเคยชินเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับความสะดวกของวัสดุที่นำมาใช้ในการหุงต้มด้วย การใช้วิธีหุงต้มวิธีใดวิธีหนึ่งจนเคยชิน แล้วไม่ใช้วิธีอื่นเลย อาจทำให้เกิดปัญหาโภชนาการขึ้นได้ เป็นต้นว่าในภาคตะวันออกเฉียงเหนือไม่นิยมการใช้น้ำมันในการหุงต้มอาหารแกงที่ใส่กะทิก็ไม่นิยมกินเช่นนี้ทำให้เกิดปัญหาไขมันในอาหารต่ำกว่าที่ควรจะกิน ซึ่งอาจจะโยงไป

ถึงการขาดวิตามินเอได้ เพราะวิตามินชนิดนี้ละลายในไขมัน ต้องมีไขมันจึงจะดูดซึมเข้าไปในร่างกายได้

ประเภทอาหารที่ต้องหุงต้ม

การหุงต้มอาหาร หลักทั้งห้าอย่างก็ใช้วิธี ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ต่อไปนี้ จะกล่าวถึงวิธีหุงต้ม สำหรับอาหารแต่ละประเภท และผลที่เกิดกับอาหาร

ข้าว แป้ง และนม

ส่วนประกอบและการเปลี่ยนแปลงเมื่อถูกความร้อนชื้น

อาหารประเภทนี้ประกอบด้วยแป้ง (Starch) เป็นส่วนใหญ่ เมื่อถูกหุงต้มแล้วแป้งก็เกิดการเปลี่ยนแปลง คือ ดูดน้ำเข้าไปและเกิดอาการพองตัว โมเลกุลของแป้งจะเชื่อมโยงกันทำให้เหนียวและใสขึ้น ลักษณะที่เรามองเห็นเวลาเรากวนแป้งเปียกตั้งแต่ต้นจนสุก คือ ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงในแป้งเมื่อถูกความร้อนชื้น

สำหรับข้าว เวลาหุงสุก แล้วไม่มีลักษณะเหนียวเหมือนแป้งเปียก เพราะแป้งที่อยู่ในเมล็ดข้าวมีเปลือกซึ่งเป็นเยื่อเซลลูโลสหุ้มอยู่ภายนอก เยื่อเซลลูโลสนี้จะอ่อนตัวลงเวลาถูกความร้อน และแตกออก ปล่อยให้น้ำผ่านเข้าไปถึงแป้งข้างในได้ ทำให้แป้งข้างในสุก เมื่อเยื่อเซลลูโลสแตกออกมากเท่าไร แป้งก็หลุดออกมาได้มากเท่านั้น ดังจะเห็นได้เมื่อเคี้ยวข้าว ยิ่งเคี้ยวนานเท่าไร ข้าวก็จะเละ และมีลักษณะใกล้แป้งเปียกมากขึ้นเท่านั้น

ลักษณะเหนียวของแป้งนี้ไม่ใช่ลักษณะที่ถาวร เป็นต้นว่าเวลากวนแป้งเปียก ถ้าคนมากเกินไปอาจทำให้แป้งคืนตัว ไม่เหนียวเท่าเดิมได้ ทั้งนี้ก็เพราะการคนมากจะตัดใยเชื่อมโยงระหว่างโมเลกุลของแป้งออก น้ำที่ถูกดูดเอาไว้ก็ถูกคายออกบ้าง สิ่งอื่นที่ทำให้แป้งคลายความเหนียวลงได้ก็มีน้ำตาล เกลือ อาหาร ที่มีฤทธิ์เป็นกรด เช่น มะนาว มะเขือเทศ ฯลฯ

การเปลี่ยนแปลงเมื่อถูกความร้อนแห้ง

ถ้าแป้งหรือข้าวถูกความร้อนแห้ง จะเปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาล ละลายน้ำได้มากขึ้น แต่ลักษณะเหนียวจะลดน้อยลงมาก ในการที่ขนมปังเหลืองเวลาปิ้ง ขนมจำพวกชุบแป้งทอดมีสีเหลืองเวลาทอดสุก หรือข้าวที่คั่วแล้วสีเหลือง ก็เพราะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของแป้งนี่เอง

คุณสมบัติในการถูกย่อยและดูดซึม

โดยทั่วไปอาหารเมื่อสุกแล้วก็ย่อยง่ายขึ้น ข้าว แป้ง ก็เช่นเดียวกัน แต่ร่างกายคนก็สามารถย่อยและดูดซึมแป้งดิบบางชนิดได้เหมือนกัน จากการทดลองปรากฏว่าแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวโพด และแป้งสาลีดิบถูกย่อยและดูดซึมได้ แต่แป้งมันไม่สามารถถูกย่อยได้สมบูรณ์ ถึงแม้ว่าแป้งบางอย่างจะใช้ประโยชน์ทั้งดิบ ๆ ก็ตามทางที่ดีควรจะกินสุกเพื่อให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคต่างๆ โดยทั่วไปอาหารแป้งที่ทอดย่อยยากกว่าอาหารแป้งที่ทำให้สุกโดยวิธีอื่น

เนื้อสัตว์ นม และไข่

ส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ ส่วนประกอบของอาหารประเภทนี้จะช่วยให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงภายหลังการหุงต้มได้ดียิ่งขึ้น

เนื้อสัตว์ที่กินได้มีหลายชนิด แต่ละชนิดประกอบด้วยโปรตีนและไขมันเป็นส่วนใหญ่ มีคาร์โบไฮเดรทอยู่น้อยมาก รสชาติและคุณสมบัติของเนื้อสัตว์ขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของสารอาหารเหล่านี้

ก. เนื้อกล้าม (Muscle tissue) เนื้อเยื่อประเภทนี้ประกอบด้วยโปรตีนจำพวกไมโอซิน (Myostn) ไมโอเจ็น (Myogen) ฯ ล ฯ เนื้อกล้ามรวมตัวกันอยู่เป็นมัด ๆ มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันหุ้มอยู่โดยรอบ เนื้อกล้ามหลายชนิดมารวมกันเป็นเนื้อสัตว์ทั้งตัว ชนิดและขนาดของมัดเนื้อกล้ามเป็นตัวที่ทำให้เนื้อมีลักษณะหยาบ ละเอียด เหนียวหรือนุ่ม รสดีหรือรสจืด ฯ ล ฯ กล้ามเนื้อที่ได้รับการออกกำลังอยู่บ่อย ๆ จะมีความเหนียวมากขึ้น แต่ก็มีรสดีขึ้นด้วย เนื้อลูกวัวจะนุ่มกว่าเนื้อวัวอายุมาก แต่ก็จะมีรสจืดกว่าในสัตว์ตัวเดียวกัน เนื้อที่มาจากส่วนของร่างกายที่มีการ ออกกำลังมากจะ เหนียวและรสดีกว่าเนื้อที่มาจากส่วนที่กล้ามเนื้อไม่ค่อยได้ทำงาน เช่น เนื้อขา เนื้อตะโพกเหนียวกว่าเนื้อสันใน

ข. เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connecttve tissue) มีหน้าที่เชื่อมโยงเนื้อกล้ามให้รวมตัวกันอยู่ พังผืดและเอ็นก็ประกอบด้วยเนื้อเยื่อประเภทนี้ โปรตีนในเนื้อเยื่อเกี่ยวพันเป็นประเภทอีลาสติน (Elastin) และคอลเลเจ็น (Collagen) อีลาสตินมีสีเหลือง เหนียวน้อยกว่า

คอลเลเจ็นซึ่งมีสีขาว แต่คอลเลเจ็นเมื่อได้รับความร้อนชื้นจะอ่อนตัวได้มากกว่าอีลาสติน เพราะฉะนั้นเนื้อสัตว์ที่มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันสีขาวถ้า หุง ต้ม นาน พอจะเปื่อยนุ่ม ได้มากกว่า ชนิดที่มี เนื้อเยื่อ เกี่ยว พันสีเหลืองที่ใช้เวลาหุงต้มนานเท่ากัน ความเหนียวของเนื้อขึ้นอยู่กับปริมาณของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันด้วย ยิ่งมีมากก็ยิ่งเหนียวมาก เนื้อหมู่เนื้อไก่มีน้อยกว่าเนื้อวัวจึงนุ่มกว่า เนื้อปลามีความเหนียวน้อย เปื่อยหลุดเป็นชิ้น ๆ ง่ายเวลาหุงต้ม เนื่องจากมีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันน้อยมาก

ชนิดและปริมาณเนื้อเยื่อเกี่ยวพันในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และพันธุ์ของสัตว์ สัตว์ยิ่งอายุมากเนื้อยิ่งเหนียวมากขึ้นเนื้อสัตว์ตัวผู้เหนียวกว่าตัวเมีย การตอนสัตว์ตัวผู้จะช่วยเปลี่ยนแปลงเนื้อเยื่อเกี่ยวพันทำให้เนื้อนุ่มลง เหล่านี้เป็นต้น

ค. ไขมัน (Fatty tissue) ในเนื้อทุกชนิดมีไขมันแทรกซึมอยู่ทั้งนั้น ในเยื่อเกี่ยวพันระหว่างเนื้อกล้ามใต้ผิวหนังและรอบ ๆ อวัยวะภายใน ไขมันที่แทรกอยู่ตามเนื้อเยื่อเกี่ยวพันเป็นตัวช่วยให้เนื้อสัตว์มีรสดี และเปื่อยนุ่มเวลาหุงต้มสุกแล้ว ดังจะเห็นได้ว่าเนื้อแกมมันนุ่มกว่า และมีรสดีกว่าเนื้อล้วน ๆ ที่ไม่มีมันแกม เนื้อปลาส่วนมากไม่ค่อยมีรสชาติเหมือนเนื้อหมู เนื้อวัว เพราะเนื้อปลามีไขมันต่ำ ยกเว้นแต่ปลาบางชนิดที่มีเนื้อสีคล้ำหรือสีเหลือง มักมีไขมันมาก (ปริมาณของส่วนประกอบเนื้อสัตว์แต่ละชนิดดูได้จากตารางคุณค่าของอาหารในภาคผนวก)

ไข่ ไข่ประกอบด้วยโปรตีนและไขมันเหมือนกับเนื้อสัตว์ แต่โปรตีนในไข่ต่างชนิดกับในเนื้อสัตว์ จึงมีลักษณะไม่เหมือนกัน ในไข่

ขาวและไข่แดงก็มีปริมาณและชนิดของโปรตีนและไขมันไม่เหมือนกัน นอกจากนั้น ไข่ยังมีเกลือแร่บางอย่างเช่น เหล็ก และกำมถัน ส่วนประกอบต่าง ๆ เหล่านี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของไข่ในเมื่อถูกความร้อนเวลาหุงต้ม

นม ในนมมีคาร์โบไฮเดรทมากกว่าโปรตีน โปรตีนในนมเป็นประเภทเคซีน (Casein) และแลคตัลบูมิน (Lactalbumin) ซึ่งย่อยง่ายกว่าโปรตีนในเนื้อสัตว์โดยทั่วไป นมวัวมีน้ำ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรทและเถ้าเป็นส่วนประกอบ

การเปลี่ยนแปลงเมื่อถูกความร้อน

เนื้อสัตว์ ความร้อนทำให้เนื้อสัตว์ "สุก" การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในเนื้อสัตว์ได้แก่

ในเนื้อกล้าม โปรตีนจะแข็งและหดตัวลงเมื่อได้รับความร้อน เนื้อสัตว์ที่มีเนื้อกล้ามมาก ๆ จะแข็ง เหนียวมากขึ้นเมื่อได้รับความร้อน อุณหภูมิสูงมากก็แข็งตัวมากขึ้น

เนื้อเยื่อเกี่ยวพันชนิดสีขาวมีคอลเลเจ็นมาก เมื่อได้รับความร้อนคอลเลเจ็นละลายเป็นแจลลาติน (Celatin) ทำให้เนื้อนุ่มเปื่อยลง เพราะฉะนั้นเนื้อสัตว์ที่มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันชนิดนี้มาก จะเปื่อยเมื่อทำให้สุก แต่ก่อนที่คอลเลเจ็นจะอ่อนตัวได้ต้องได้รับความร้อนนานและสูงพอ ถ้าใช้วิธีปิ้งหรือย่างแต่พอสุก คอลเลเจ็นยังไม่เปลี่ยน จะต้องใช้วิธีความร้อนชื้น เช่น เคี่ยวหรือตุ๋น จึงจะทำให้เนื้อนุ่มลงได้

ไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อเมื่อได้รับความร้อนจะละลาย และไหลออกมาจากเนื้อบ้าง เวลาเราย่างหรือต้มเนื้อ เราจะเห็นว่ามีน้ำมันไหลออกมาเพราะเหตุนี้

น้ำเนื้อ เมื่อเราหุงต้มเนื้อสัตว์ จะเห็นว่ามีน้ำออกมาจากเนื้อ ในน้ำนี้มีเกลือแร่วิตามินและสารอื่น ๆ ที่ทำให้เนื้อสัตว์มีรส ถ้าน้ำออกมามากเท่าไร เนื้อที่สุกก็ยิ่งชืดลงเท่านั้น เนื้อที่เคี่ยวเป็นเวลานาน มักจะไม่ค่อยมีรสเพราะน้ำละลายเอาสารที่อยู่ในเนื้อออกมาหมด ในการหุงต้มเนื้อสัตว์เราพยายามไม่ให้เสียน้ำในเนื้อ เพื่อรักษารสของเนื้อไว้ ถ้าใช้ความร้อนแห้งอุณหภูมิยิ่งสูงก็ยิ่งเสียน้ำเนื้อไปมาก ถ้าใช้ความร้อนชื้นเป็นเวลานานก็จะละลายเอาน้ำเนื้อออกมามากเช่นกัน

ไข่ ความร้อนทำให้โปรตีนในไข่ขาวและไข่แดงแข็งตัวและขุ่น ลักษณะของไข่สุกขึ้นอยู่กับอุณหภูมิที่ใช้ในการหุงต้มและระยะเวลาหุงต้ม ถ้าใช้อุณหภูมิสูงโปรตีนจะแข็งตัวเร็ว ไข่ที่สุกจะกระด้าง ถ้าใช้อุณหภูมิต่ำไข่สุกจะนุ่ม โปรตีนในไข่ขาวและไข่แดงเริ่มแข็งตัวเมื่ออุณหภูมิยังต่ำกว่าจุดน้ำเดือด เพราะฉะนั้นเราจะต้มไข่ให้สุกได้โดยไม่ต้องใช้น้ำเดือด เพียงแต่ใช้น้ำร้อนจัดเป็นเวลานานก็จะทำให้ไข่สุกได้ ตัวอย่างความแตกต่างของไข่สุกที่หุงต้มในอุณหภูมิต่าง ๆ กัน ได้แก่ ไข่เจียวที่ทอดน้ำมันร้อนจัด และที่ทอดไฟอ่อน เราจะเห็นว่าถ้าใช้ไฟแรงไข่เจียวจะกรอบข้างนอกและข้างในสุกแข็ง ถ้าใช้ไฟอ่อนไข่เจียวจะไม่กรอบแต่สุกและนิ่มเท่า ๆ กันทั้งข้างนอกข้างใน

ในไข่ต้มแข็ง เรามักจะสังเกตเห็นวงแหวนสีเขียวอยู่รอบไข่แดงตอนที่อยู่ติดกับไข่ขาว วงแหวนสีเขียวนี้จะเกิดจากปฏิกิริยาเคมี

ระหว่างเหล็กในไข่แดงและกำมะถันในไข่ขาว ไข่ต้มแข็งที่ดีไม่ควรจะมีวงแหวนสีเขียว ปฏิกิริยาอันจะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงไร สุดแท้แต่ระยะเวลาหุงต้ม อุณหภูมิที่ใช้หุงต้ม และความใหม่เก่าของไข่ ถ้าหลังจากต้มไข่สุกแล้ว เราเอาไข่แช่น้ำเย็นทันทีจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดวงแหวนสีเขียว ทั้งนี้เพราะการแช่น้ำเย็นทันทีทำให้ไข่หดตัวเข้าไป จากเปลือก เกิดความดันให้ ก๊าซไฮโดรเจน ซัลไฟด์ซึม ออกไปสู่เปลือกแทนที่จะซึมเข้าไปที่ไข่แดง ปฏิกิริยาก็ไม่เกิดขึ้น ไม่มีวงแหวนสีเขียวรอบไข่แดง

นม เมื่อได้รับความร้อน โปรตีนในนมจะรวมตัวกัน การแข็งตัวของโปรตีนนี้ เราเห็นได้ชัดเวลาต้มนม ถ้าไม่คน นมจะแข็งติดก้นหม้อและเป็นฝาอยู่บนผิว เนื่องจากโปรตีนรวมตัวกันตกตะกอน ฝานมประกอบด้วยโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ ถ้าเราช้อนฝาทิ้งก็จะทำให้คุณค่าของนมลดลง

คุณค่าของอาหาร เนื้อสัตว์ ไข่ และนมที่หุงต้มสุกแล้ว

ก. คุณค่าทางโภชนาการที่สูญเสียไปในการหุงต้ม

เนื้อสัตว์ อาจสูญเสียวิตามินและเกลือแร่ไปในน้ำของเนื้อบ้าง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ไข่ ถ้าหุงต้มทั้งเปลือก การสูญเสียวิตามินก็เป็นไปแต่น้อย วิตามินบีสองในไข่สลายตัว ถ้าถูกแสงสว่าง เพราะฉะนั้นถ้าเปิดฝาเวลาหุงต้มไข่ที่เอาเปลือกออกแล้ว ไข่ถูกแสงสว่างมากเท่าไร ก็เสียวิตามินบีสองมากขึ้นเท่านั้น

นม การหุงต้มนมจะทำลายวิตามินซีและบีหนึ่ง และถ้าเวลาหุงต้มไม่ปิดฝาแสงสว่างจะทำลายวิตามินบีสองที่อยู่ในนมด้วย

ข. คุณค่าทางการย่อยและดูดซึม

เนื้อสัตว์ เนื้อที่หุงต้ม พอสุก ถ้าไม่ใช่เนื้อ เหนียว จะ ถูกย่อยได้ง่ายที่สุด เนื้อที่หุงต้มใช้ไฟแรงจนแข็ง ถูกย่อยได้ช้าลง แต่ก็ยังเร็วกว่าเนื้อดิบย่อยช้าที่สุด

เนื้อสุกทุกชนิดร่างกาย ย่อยและดูด ซึมไปใช้ได้เต็มที่ เหมือนกัน แต่จะช้าหรือเร็วอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับปริมาณไขมันในเนื้อด้วย ถ้ามีไขมันมากก็ใช้เวลาย่อยนานขึ้น

ไข่ ไข่สุกจะถูกย่อยและดูดซึมได้ดีกว่าไข่ดิบ เพราะการหุงต้มก็เท่ากับเป็นการย่อยขั้นต้น คือ ทำให้โปรตีนแข็งตัว ไข่ดิบโดยเฉพาะไข่ขาวจะถูกย่อยและดูดซึมได้ไม่เต็มที่ เพราะไข่ขาวลื่นน้ำย่อยจะซึมเข้าไปข้างในได้ยาก ไข่ขาวดิบผ่านกระเพาะไปในระยะเวลาสั้น เพราะฉะนั้นไข่ดิบไม่ใช่อาหารที่มีประโยชน์มากดังที่คนส่วนมากเข้าใจกัน

นอก จากนั้น การหุง ต้มไข่ ให้สุกยัง เป็น การ ทำไข่ให้สะอาดปลอดภัยจากเชื้อโรคด้วย เชื้อโรคที่ติดอยู่บนผิวเปลือกข้างนอกอาจจะเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้ การลวกไข่บางทีก็ไม่อาจจะฆ่าเชื้อที่อยู่บนเปลือกนอกได้ เวลาต่อยไข่ เชื้อจากเปลือกก็มีโอกาสลงไปในไข่ที่เรากิน ฉะนั้น ถ้าจะกินไข่ลวกจำเป็นต้องล้างเปลือกนอกให้สะอาดเสียก่อน ไข่ขาวดิบมีอวิดิน (Avidin) โปรตีนชนิดหนึ่ง ซึ่ง

เมื่อกินเข้าไปรวมตัวกับไบโอติน (Biotin) วิตามินชนิดหนึ่ง ทำให้ร่างกายใช้ไบโอตินให้เป็นประโยชน์ไม่ได้ ถ้าทำให้ไข่สุกเสียก่อน อวิดินก็จะแข็งตัวไปรวมกับไบโอตินไม่ได้

นม การหุงต้มช่วยให้นมถูกย่อยและดูดซึมได้ง่ายขึ้น เพราะนมที่ต้มแล้วเมื่อผ่านลงไปในกระเพาะ จะแข็งตัวเป็นก้อนเล็กกว่านม ที่ยังไม่ได้ต้มทำให้มีพื้นที่ผิวหน้ามากขึ้น น้ำย่อยย่อยได้ดีขึ้นการย่อยเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว

การเปลี่ยนแปลงของอาหารที่เกิดจากสิ่งอื่นที่ไม่ใช้ความร้อน

ก. สารที่มีฤทธิ์เป็นกรด เช่น มะนาว มะเขือเทศ มะขาม น้ำส้ม

เนื้อสัตว์ สารที่มีฤทธิ์เป็นกรดในอาหารดังกล่าวสามารถทำให้โปรตีนแข็งตัวได้ดังที่เราเห็นว่า กุ้งดิบ ปลาดิบจะแข็ง มีลักษณะสุกเวลาถูกน้ำมะนาว แต่เนื้อสัตว์ที่ "สุก" เพราะกรดนี้ยังไม่ปลอดภัยจากเชื้อโรค เชื้อโรคจะตายด้วยความร้อนที่สูงมากพอเท่านั้น

เนื้อสัตว์ที่หุงต้มในสารที่มีฤทธิ์เป็นกรดจะเปื่อยลงได้บ้าง วิธีทำให้เนื้อเปื่อยวิธีหนึ่งคือ แช่เนื้อในสารประเภทนี้ เช่น น้ำส้ม น้ำมะเขือเทศ แต่วิธีนี้ได้ผลมากนัก เพราะกรดซึมเข้าไปในเนื้อไม่ได้ลึกพอ นอกจากจะหั่นเนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ

ไข่และนม ก็เช่นเดียวกับเนื้อ เมื่อเอาสารที่มีฤทธิ์เป็นกรดใส่ในไข่หรือนมโปรตีนจะรวมตัวกันมีลักษณะ "สุก"

ข. เกลือ

เนื้อสัตว์ ลักษณะของเนื้อสัตว์ที่ใส่เกลือขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของเกลือ ถ้าใส่เกลือมาก น้ำจะถูกดูดออกมาจากเนื้อสัตว์ทำให้

เนื้อแห้งแข็งและมีรสเค็มจัด แต่เนื้อที่แช่ในน้ำเกลือใส ๆ จะดูดน้ำเข้าไปเพิ่มน้ำหนักให้มากขึ้นแทนที่จะสูญเสียน้ำออกไป

ไข่ เกลือช่วยให้โปรตีนในไข่แข็งตัวมากขึ้น ไข่ขาวที่ตีให้เป็นฟอง ถ้าใส่เกลือจะทำให้ฟองแข็งขึ้น แต่ถ้าใส่มากเกินไปก็ไม่ดี เมื่อทำเสร็จแล้วจะทำให้ได้ปริมาณน้อย

ค. น้ำตาล

เนื้อสัตว์ น้ำตาลช่วยเพิ่มรสให้เนื้อสัตว์ แต่ไม่ค่อยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผิดปกติอย่างอื่น

ไข่ น้ำตาลทำให้คุณสมบัติของไข่ที่ใช้ในการหุงต้มเปลี่ยนแปลงไป น้ำตาลทำให้ไข่ขาวขึ้นช้าเวลาตีให้ฟู แต่เมื่อขึ้นแล้วฟองจะทนอยู่ได้นานกว่าไข่ขาวที่ตีโดยไม่ใส่น้ำตาล

ขนมที่ใส่ไข่ ถ้าใส่น้ำตาลหวานมากเท่าใดก็จะนิ่มลงเท่านั้น ขนมที่หวานมาก ๆ ถ้าต้องการให้แข็งต้องใส่ไข่เพิ่มขึ้น

ไขมัน (Fats and oils)

ไขมันที่ใช้เป็นอาหารจากพืชและสัตว์ ในการหุงต้มเราใช้ไขมันล้วน ๆ เช่น ใช้ทอด คั่ว ผัด และใช้เนื้อสัตว์ติดมันประเภทหลังไขมันเป็นตัวทำให้เนื้อนุ่มดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เพื่อประโยชน์ในการหุงต้ม เราควรจะรู้ว่าไขมันมีหน้าที่ในอาหารอย่างไรบ้างและคุณสมบัติของไขมันที่เหมาะสำหรับหน้าที่แต่ละอย่าง

ก. ใช้เป็นตัวนำความร้อนชนิดแห้งในการหุงต้ม และช่วยให้อาหารมีรสดีขึ้น การใช้ไขมันในการทอด คั่ว ฯ ล ฯ ได้กล่าวไว้

แล้วในตอนต้น สำหรับการช่วยรสอาหารนี้ขึ้นอยู่กับรสนิยมของบุคคล คนไทยนิยมใช้น้ำมันหมูในการหุงต้ม เพราะเคยชินกับรสของน้ำมันนี้ ถ้าใช้น้ำมันชนิดอื่นมักจะรู้สึกว่า รสไม่อร่อยเท่าน้ำมันหมู

เนยเป็นไขมันอีกชนิดหนึ่งที่คนนิยมรส ใช้สำหรับทาขนมปัง และทำขนมให้มีรสดี แต่คนบางคนที่ไม่เคยกับรสของเนยอาจจะไม่นิยมรสของเนยก็ได้

ข. ใช้ในการหุงต้ม ทำให้อาหารร่วน (Shortening Power) คุณสมบัติอันนี้ใช้กับอาหารประเภทแป้งต่าง ๆ ไขมันที่ผสมลงไปในแป้งจะทำให้แป้งมีลักษณะร่วนเพราะไขมันเข้าไปแทรกอยู่ในเนื้อแป้ง ทำให้เนื้อแป้งรวมตัวกันได้ไม่เต็มที่ ไขมันแต่ละชนิดทำให้ร่วนไม่ได้เท่ากัน น้ำมันหมูมีคุณสมบัติอันนี้สูงกว่าเนยและน้ำมันพืชอื่น ๆ

ไขมันในอาหารทอด

ไขมันช่วยเพิ่มรสในอาหารทอด และรสนี้จะขึ้นอยู่กับคุณภาพของไขมันและปริมาณของไขมันที่อาหารดูดเข้าไป น้ำมันรสดีจะต้องไม่เก่าและไม่เหม็นหืน ส่วนปริมาณที่อาหารจะดูดเข้าไว้มากน้อยแค่ไหนนั้น นอกจากจะเป็นผลไปถึงรสอาหารแล้วยังมีผลถึงการย่อยและคุณค่าทางอาหารด้วย ไขมันย่อยได้ช้า เพราะฉะนั้นเวลากินอาหารทอดจะรู้สึกอิ่มนาน สำหรับด้านพลังงาน ไขมันให้พลังงานสูง ดังนั้นอาหารทอดก็ให้พลังงานสูง เมื่อเทียบกับอาหารอย่างเดียวกันที่หุงต้มด้วยวิธีอื่น เป็นต้นว่าไข่ต้มกับไข่เจียว อย่างละหนึ่งฟอง พลังงานที่ได้รับผิดกันมาก กินไข่เจียวจะอิ่มนานกว่า

ไข่ไก่ต้มหนึ่งฟองให้พลังงานประมาณ ๗๗ คาลอรี

ไข่ดาวหนึ่งฟองให้พลังงานประมาณ ๑๑๐ คาลอรี

คุณสมบัติของน้ำมันเกี่ยวกับการใช้ทอดอาหาร

ไขมันทุกชนิดเมื่อได้รับความร้อนมากถึงอุณหภูมิหนึ่งจะเป็นควัน ดังที่เราเห็นอยู่ทั่วไปเวลาใช้น้ำมันในการหุงต้มอาหารอุณหภูมินี้เรียกว่า อุณหภูมิที่เป็นควัน (Smoke point or smoking temperature) อุณหภูมิที่จะทำให้น้ำมันเป็นควันของไขมันต่าง ๆ ไม่เท่ากัน แต่ละชนิดมีอุณหภูมิเฉพาะ ควันที่เกิดขึ้นนั้นคือการสลายตัวของไขมันเปลี่ยนเป็นกรดไขมัน ซึ่งเป็นตัวทำให้น้ำมันมีรสผิดไปจากเดิม ถ้าไขมันสลายตัวมีกรดไขมันมากเท่าใด น้ำมันก็จะมีรสผิดไปมากขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นเวลาทอดอาหารจึงไม่ควรใช้ความร้อนสูงจนน้ำมันเป็นควัน

น้ำมันที่เหมาะสำหรับใช้ทอดอาหารควรมีอุณหภูมิที่เป็นควันสูง เพื่อจะได้ทนความร้อนได้นาน โดยไม่ทำให้อาหารเสียรส และน้ำมันที่มีอุณหภูมิที่เป็นควันต่ำ เวลาใช้ทอดอาหารจะถูกอาหารดูดเอาไว้มากกว่าชนิดที่มีอุณหภูมิเป็นควันสูง

น้ำมัน	*อุณหภูมิที่เป็นควัน (ฟาเรนไฮด์)*
น้ำมันรำ	–
น้ำมันหมู	๓๒๗–๓๗๔
น้ำมันถั่วลิสง	๓๗๘
น้ำมันถั่วเหลือง	๔๓๙
น้ำมันเมล็ดฝ้าย	๔๒๖

ในการหุงต้มธรรมดา เราใช้อุณหภูมิประมาณ ๓๖๕° ฟ. ซึ่งต่ำกว่าอุณหภูมิที่เป็นควันของน้ำมันหมูนิดหน่อยเท่านั้น เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าเวลาทอดอาหารด้วยน้ำมันหมู น้ำมันจะเป็นควันมาก น้ำมันพืชส่วนมากมี Smoke Point สูงเหมาะที่จะใช้ทอดอาหาร แต่คนไม่นิยมใช้เพราะรสไม่เป็นที่นิยมเหมือนน้ำมันหมู

อุณหภูมิที่เป็นควันนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิอย่างเดียว สิ่งอื่น ๆ ที่จะทำให้น้ำมันเป็นควันได้ง่ายได้แก่

ก. ระยะเวลา น้ำมันยิ่งได้รับความร้อนนานเท่าใด ก็ยิ่งเป็นควันได้ง่ายขึ้นเท่านั้น

ข. เนื้อที่ผิวหน้าของน้ำมัน ถ้ายิ่งมีผิวหน้ามากเท่าใด ก็ยิ่งเป็นควันได้ง่ายขึ้นเท่านั้น

ค. เศษอาหารเล็ก ๆ ที่ติดอยู่ในน้ำมัน ถ้ามีมากจะทำให้อุณหภูมิที่เป็นควันต่ำลง คือถ้ามีมากจะทำให้เป็นควันง่ายเข้า เพราะฉะนั้นหลังจากการทอดอาหารครั้งหนึ่ง ๆ ถ้าต้องการเก็บน้ำมันไว้ใช้อีก ควรกรองเศษอาหารออกเสียก่อน

ผักและผลไม้

อาหารหลักทั้งสองประเภทนี้จะกล่าวรวมกันไป เพราะมีคุณสมบัติเหมือนกัน หลักของการหุงต้มและการเปลี่ยนแปลงภายหลังการหุงต้มก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน

ส่วนประกอบของผักและผลไม้

ในผักและผลไม้ ส่วนที่เป็นโครงให้ผักและผลไม้มีรูปร่างอยู่ได้

ก็คือเซลลูโลส ซึ่งเป็นผนังของเซ็ลล์แต่ละเซ็ลล์ ระหว่างเซ็ลล์มีสารชื่อโปรโตเพคติน (Protopectin) ทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อม เมื่อผักและผลไม้สุก ไม่ว่าจะโดยธรรมชาติหรือสุกด้วยความร้อนโปรโตเพคตินจะเปลี่ยนเป็นเพคติน (Pectin) ซึ่งละลายน้ำได้ง่ายขึ้น ทำให้เนื้อของผักและผลไม้อ่อนลง แตกแยกได้ง่ายขึ้น ผลไม้ที่สุกตามธรรมชาติมีลักษณะนิ่มกว่าเมื่อยังดิบก็เพราะเหตุนี้

ทั้งเซลลูโลส โปรโตเพคตินและเพคตินเป็นสารประเภทคาร์โบไฮเดรททั้งนั้น เซลลูโลสเป็นคาร์โบไฮเดรทที่ร่างกายมนุษย์ใช้ประโยชน์ในด้านพลังงานไม่ได้ คาร์โบไฮเดรทในผักและผลไม้ที่คนใช้ได้ ได้แก่พวกแป้งและน้ำตาล ผลไม้บางชนิดดิบไม่หวาน พอสุกแล้วหวานก็เพราะแป้งที่อยู่ในเนื้อตอนดิบเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำตาลเมื่อผลไม้สุกได้แก่ มะม่วง กล้วยต่าง ๆ เป็นต้น ผลไม้ประเภทนี้เราเก็บเมื่อยังห่ามได้เอาบ่มให้สุก แป้งเปลี่ยนเป็นน้ำตาลเพราะเอ็นไซม์ทำให้เกิดปฏิกิริยาเปลี่ยนแป้งเป็นน้ำตาล แต่ผลไม้ที่ไม่มีแป้งเช่นส้มปริมาณน้ำตาลในเนื้อส้มจะไม่เพิ่มขึ้นอีกหลังจากเก็บจากต้นแล้ว

นอกจากน้ำตาลแล้ว สารที่ทำให้เกิดรสในผักและผลไม้อื่นได้แก่พวกสารอินทรีย์ต่าง ๆ ผักและผลไม้ที่มีรสเพราะสารเหล่านี้จะมีรสดีที่สุด ถ้าปล่อยให้สุกกับต้นตามธรรมชาติ

สารสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการในระหว่างเก็บไว้ก่อนกิน

ผักและผลไม้เป็นอาหารที่สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการในระหว่างเก็บได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินซี ทั้งผักและผลไม้เป็นส่วน

ของต้นพืชที่ต้องมีปฏิกิริยาการเจริญเติบโตและการสลายตัว เนื่องจากการหายใจอยู่ตลอดเวลา ปฏิกิริยาเหล่านี้อาศัยเอ็นไซม์เป็นตัวเร่งทั้งนั้น ผักและผลไม้ที่เก็บมาจากต้นแล้วปฏิกิริยาเหล่านี้ก็ยังดำเนินอยู่ วิตามินซีในผักและผลไม้ที่เก็บแล้วนี้อาจจะสลายตัวได้ เพราะปฏิกิริยาของเอ็นไซม์เหล่านี้ ถ้าเก็บโดยไว้ในที่เย็น ปฏิกิริยาเช่นนี้ก็จะลดน้อยลง การใช้น้ำแข็งทุบแช่ได้แก่พวกผักกาด สลัด ผักคะน้า ดอกกะหล่ำ ถั่วแขกเป็นต้น มะเขือเทศรักษาวิตามินซีได้ทนพอใช้ ถ้าเก็บโดยไว้ในที่เย็นจะรักษาวิตามินซีไว้ได้ประมาณ ๑๐ วัน

การเปลี่ยนแปลงในผักและผลไม้ที่เกิดพร้อมกับการสูญเสียคุณค่าและที่พอจะใช้เป็นเครื่องชี้คุณภาพของผัก คือ การที่ผักและผลไม้เหี่ยว การที่เหี่ยวนี้เกิดจากผักสูญเสียน้ำโดยการระเหย ถ้าสูญเสียมากก็เหี่ยวมาก การสูญเสียน้ำโดยการระเหยนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณความชุ่มชื้นในอากาศ ถ้าอากาศแห้ง การระเหยก็เป็นไปโดยเร็ว เพราะฉะนั้นถ้าจะเก็บผักและผลไม้ไม่ให้เหี่ยวควรเก็บในที่อากาศชุ่มชื้น ถ้าจะเก็บในตู้เย็นก็ควรใส่ถุงพลาสติก ผักกินหัวที่มียอดติดอยู่ เช่น ผักกาดเหลือง ผักกาดขาว ก็ควรตัดยอดให้สั้น เพื่อกันการระเหยของน้ำ

การเปลี่ยนแปลงเมื่อผ่านการหุงต้ม

ก. รส โดยทั่วไปในการหุงต้มผักและผลไม้ เราจะพยายามรักษารสให้ใกล้เคียงรสธรรมชาติมากที่สุด ในขณะหุงต้ม สารบาง

อย่างที่ระเหยได้ก็เสียไป ที่ละลายได้ก็ละลายลงไปอยู่ในน้ำที่ใช้หุงต้ม เพราะฉะนั้นน้ำต้มผักจึงมีรสหวาน

ผักบางชนิด เช่น หัวหอม กะเทียม มีรสน้อยลงเมื่อหุงต้มให้สุก เพราะสารที่ทำให้เกิดรสระเหยไปในอากาศเสียบ้างในระหว่างหุงต้ม ตรงกันข้ามผักจำพวกกะหล่ำ ดอกกะหล่ำ ถ้าหุงต้มนานเกินไปจะทำให้มีกลิ่นแรง เกิดก๊าซ เพราะมีสารประเภทกำมะถันซึ่งสลายตัวได้เมื่อถูกความร้อนสูงในระยะนาน อาจทำให้คนบางคนกินแล้วรู้สึกอึดอัดได้

ข. สี เมื่อผ่านการหุงต้ม สีของผักและผลไม้จะเปลี่ยนไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของผักและผลไม้ ภาชนะที่ใช้หุงต้ม และความเป็นกรดหรือเป็นด่าง

เม็ดสีในผักและผลไม้มีหลายชนิด เช่น สีเขียว เกิดจาก Chlorophyl สีแดงเกิดจาก Anthocyanin สีเหลืองเกิดจาก Flavones เป็นต้น เม็ดสีเหล่านี้จะมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อได้รับความร้อน หรือเมื่ออยู่ในกรดหรือด่างทำให้สีของผักและผลไม้เปลี่ยนไป เช่น ผักใบเขียว ถ้าเราหุงต้มในน้ำที่มีฤทธิ์เป็นกรดหรือใช้อุณหภูมิสูง ปิดฝาหม้อต้มไว้นาน ๆ ผักจะเปลี่ยนสีเป็นสีเขียวอมเหลือง ไม่น่ากิน ถ้าเราต้มผักในน้ำที่มีฤทธิ์เป็นด่าง ผักจะมีสีเขียวสดน่ากินมากขึ้น ทั้งนี้เพราะ Ghlorophyl เมื่อถูกกรดจะกลายเป็น Pheophytins ให้สีเขียวอมเหลือง แต่ในด่างจะกลายเป็น Chlorophyllins ซึ่งมีสีเขียวสด แต่การต้มผักในด่าง เพื่อให้มีสีเขียวน่ากินนั้นเป็นวิธีที่ไม่ดี

เพราะด่างทำให้วิตามินซีและบีหนึ่งสลายตัว Anthocyanin ในผักสีแดง เช่น หัวผักกาดแดง กะหล่ำปลีสีม่วง หัวหอมสีม่วง จะมีสีเข้มขึ้น ถ้าหุงต้มในกรด แต่ถ้าหุงต้มในภาชนะที่เป็นเหล็กอาจจะกลายเป็นสีม่วง น้ำเงิน หรือเขียวได้ เพราะเหล็กจากภาชนะจะละลายลงไปในอาหารทำปฏิกิริยากับ Anthocyanin ได้ สำหรับสีเหลือง สีแดง ที่เกิดจาก Carotenoid เป็นสีที่ทนต่อการหุงต้มได้ดี ทนทั้งความร้อน กรด และด่างโดยไม่เปลี่ยนแปลง

ค. เนื้อสัมผัส (texture) เนื้อของผักและผลไม้ประกอบด้วยเซลลูโลสเหมือนกัน เมื่อได้รับการหุงต้ม ผักและผลไม้จะอ่อนตัวลง ทั้งนี้ก็เพราะเซลลูโลสอ่อนตัวลงและเพคตินละลายไป ผักบางอย่าง เช่น มะเขือยาว มะเขือเทศ พอหุงต้มแล้วเนื้อเละง่าย เพราะเพคตินในเนื้อผักละลายได้ง่ายมาก

การเปลี่ยนแปลงคุณค่าของผักและผลไม้ที่หุงต้มแล้ว

ก. คุณค่าทางโภชนาการ การสูญเสียวิตามินและเกลือแร่ในการหุงต้มเกิดขึ้นได้สองทาง คือ

๑) การสูญเสียโดยละลายไปในน้ำ สารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สูญเสียไปโดยทางนี้ได้แก่ พวกเกลือของแคลเซี่ยม เหล็ก และ ฟอสฟอรัส และวิตามินที่ละลายน้ำได้ เช่น วิตามินซี บีหนึ่ง บีสอง นอกจากนั้นก็มีสารอื่น เช่น น้ำตาล โปรตีนเล็กน้อย ซึ่งไม่มีความสำคัญอะไรนัก นอกจากทำให้รสของผักจืดลง ในการละลายนี้ถ้าผักและผลไม้ถูกตัดเป็นชิ้น ๆ มาก ก็มีเนื้อที่ตัดทำให้สารต่าง ๆ ละลายออกมาได้มากขึ้น

๒) การสูญเสียโดยการสลายตัว สารที่สลายตัวได้มากที่สุด

วิธีป้องกันการสูญเสียทั้งสองทางนี้อาจจะทำได้ โดย

ก. ใส่น้ำแต่น้อยเวลาหุงต้ม ถ้าจะไม่ใช้น้ำที่หุงต้มเป็นอาหารด้วย

ข. หุงต้มในระยะเวลาสั้น ๆ หุงต้มแต่พอสุกเพื่อวิตามินซี จะได้สลายตัวแต่น้อย ในการหุงต้มควรกะปริมาณให้พอดี อย่าให้เหลือกินจนต้องเก็บอาหารไว้อุ่นกินต่อไป การอุ่นมากครั้งจะทำให้เสียวิตามินมากขึ้น ควรให้น้ำเดือดเสียก่อนที่จะใส่ผักหรือผลไม้ลงไป เพราะจะได้ทุ่นระยะเวลาหุงต้ม พอสุกแล้วก็ควรยกลงทันทีและกินเร็วที่สุด

ค. อย่าหั่นให้เป็นชิ้นเล็กน้อยถ้าไม่จำเป็น ถ้าหุงต้มทั้งเปลือกได้ก็ควรทำเพื่อจะได้ตัดการละลายของวิตามินและเกลือแร่ให้น้อยลง

ง. อย่าใช้ด่างในการหุงต้มผักและผลไม้ การแช่ผักและผลไม้ในน้ำด่างทำให้เนื้อกรอบขึ้น เพราะด่างไปทำปฏิกิริยากับเพคตินในเนื้อ และด่างทำให้ผักใบเขียวมีสีเขียวสดน่ากินเวลาหุงต้ม แต่ไม่ควรใช้เพราะถ้าใช้มากเกินไปจะทำให้ วิตามินซี และบีหนึ่ง สลายตัว

ข. คุณค่าในด้านการย่อยและดูดซึม

การหุงต้มทำให้เซลลูโลสอ่อนตัว กินได้ปริมาณมากขึ้นและไม่ระคายผนังของอวัยวะย่อยอาหารมากเท่าผักสดหรือผลไม้สด แต่อย่างไรก็ดี การหุงต้มก็ยังไม่ทำให้ร่างกายใช้เซลลูโลสได้ ส่วนมากก็ยังทำหน้าที่เป็นเพียงกากอาหารให้เท่านั้น

การหุงต้มทำให้แป้งที่มีในผักและผลไม้สุก ย่อยง่าย แป้งในมันเทศ ถ้าดิบร่างกายใช้ไม่ได้เต็มที่เท่าสุก นอกจากนั้นแป้งดิบที่ย่อยไม่ได้จะทำให้เกิดก๊าซมาก เนื่องจาก ปฏิกิริยา ของเชื้อ บัคเตรี ในลำไส้ใหญ่

สรุป

การเตรียมอาหารมุ่งประโยชน์หลายอย่าง แต่สำคัญที่สุด ผู้เตรียมควรมุ่งรักษาคุณค่าของอาหารไว้และให้ ปลอดภัยจากเชื้อโรคต่าง ๆ ร่างกายจะได้ประโยชน์เต็มที่จากอาหารก็ต่อเมื่ออาหารนั้นย่อยง่าย ความมีกลิ่น รสดี น่ากิน ก็ช่วยให้บริโภคได้มากขึ้น และถ้าหุงต้มดีก็เก็บไว้ได้นานขึ้น

วิธีหุงต้มอาหารให้สุก อาจใช้อากาศ น้ำ ไอน้ำ และน้ำมันเป็นสื่อนำความร้อนหรือใช้หลายอย่างผสมกัน

ภายหลังการหุงต้ม อาหารแต่ละประเภทก็มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ กัน การเปลี่ยนแปลงบางอย่างก็เป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกาย บางอย่างก็เป็นโทษ ฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะใช้หลักการหุงต้มให้ถูกต้องกับอาหารแต่ละประเภทเช่น ผัก และผลไม้ต้องใช้ความร้อนสูงระยะเวลาสั้น แต่บางอย่าง เช่น อาหารจำพวกโปรตีนต้องใช้ความร้อนต่ำระยะเวลายาว เพื่อป้องกันมิให้เหนียวและแข็งซึ่งจะทำให้ย่อยยาก

การใช้วิธีหุงต้มต่าง ๆ กัน ตลอดจนการกินอาหารบางอย่างโดยไม่หุงต้มเป็นสิ่งจำเป็น เพราะวิธีหุงต้มที่ต่างกันนอกจากจะช่วย

ประหยัดแรงงาน และเวลาในการตระเตรียมแล้วยังช่วยให้อวัยวะย่อยอาหารได้ทำงานตามสมควร ไม่หนักจนเกินไป วิธีหุงต้มบางอย่างทำให้สูญเสียคุณค่าไปบ้างก็จริงแต่จำเป็นในแง่ศิลปวัฒนธรรม ความเคยชิน และความชอบอาหารของผู้บริโภคอย่างไรก็ตาม ถ้าอาหาร ๓–๔ อย่างในหนึ่งมื้อหุงต้มสุกแล้วให้สารอาหารพอเพียง ได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกายแต่ละวัยก็นับว่าใช้ได้.

แกงกระเพาะหมู

เครื่องปรุง ไก่ ๑ ตัว กระดูกหมูพอควร กระเพาะหมู กะเพาะ มันหมูแข็งเล็กน้อย หัวผักกาดเหลือง ๓ หัว หัวผักกาดแดง ๓ หัว ถั่วแขกสด ต้นผักกาดขาวปลี ใบเก๋าฮะ ต้นหอม ต้นคื่นช่าย หอมใหญ่ (ถ้ามีข้าวโพดอ่อนด้วยยิ่งดี) ผักเหล่านี้กะให้พอควร น้ำปลาดี น้ำตาลทราย กะเทียม รากผักชี พริกไทย

วิธีปรุง ล้างกระเพาะหมูสะอาดแล้ว หั่นเป็นชิ้นย่อม ไก่และกระดูกหมูล้างสะอาดแล้ว ใส่หม้อพร้อมกับกระเพาะหมู หอมใหญ่ ใส่น้ำให้มากหน่อย เคี่ยวไปจนไก่จวนเปื่อย จึงหั่นมันหมูชิ้นโต ๆ ใส่ต้มไปด้วยกัน พอไก่เปื่อยดีแล้ว ช้อนชิ้นกระเพาะหมูขึ้นไว้ กรองน้ำใส่หม้ออีกใบหนึ่ง ถ้ามันมากนักให้ช้อนออกเสียบ้าง ผักต่าง ๆ หั่นเป็นชิ้นยาวขนาด ๑ องคุลี โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ตักน้ำมันหมูใส่กะทะตั้งไฟผัดให้เหลือง จึงใส่กระเพาะหมูผัดพอหอม ใส่น้ำปลา น้ำตาล ใส่ไก่กับน้ำที่กรองไว้ลงพอควร แล้วจึงใส่ผักที่หั่นไว้ ชิมรสให้พอดี อย่าให้เค็มจัดนัก ยกลงใช้ได้

แกงสะท้อน

เครื่องปรุง เนื้อไก่ เนื้อหมู ๓ ชั้น กุ้งนาง รากผักชี พริกไทย น้ำเคยดี น้ำตาลทราย สะท้อน พริกเหลือง

วิธีทำ ล้างไก่ให้สะอาด เลาะเนื้อออกหั่นชิ้นโตขนาด ๑ นิ้ว ฟุตกระดูกใส่หม้อต้มเป็นน้ำซุบ หมู ๓ ชั้น ล้างแล้วหั่นชิ้นเล็ก ๆ ปอกสะท้อนให้ชิดเนื้อปุย คว้านให้ชิดเม็ด (ทำอย่างลอยแก้ว) โขลกรากผักชีพริกไทยกระเทียม เจียวให้หอม แล้วตักใส่หม้อกรองกระดูกใส่ลง ยกขึ้นตั้งไฟ ใส่เนื้อไก่เนื้อหมูเคี่ยวไปจนเปื่อย ใส่น้ำปลาดี น้ำตาลนิดหน่อย ใส่สะท้อน ชิมดูให้พอดี ให้มีรสหวานนิดหน่อย กุ้งปอกล้างน้ำให้สะอาด แล้วผ่าหลังเอาเส้นดำ ๆ ออกตัดสามท่อน ใส่ลงพร้อมพริกเหลือง พอเดือดพลุ่งเดียวก็ยกลงรับประทานร้อน ๆ โรยพริกเหลือง

แกงบอน

เครื่องปรุง บอนต้นใหญ่ ๆ หนึ่งต้น ปลาช่อน ๑ ตัว มะกรูด ๑ ผล ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาลปึก ส้มมะขามเปียก ปลาร้า หรือปลากุเลา

เครื่องปรุงน้ำแกง พริกแห้ง ๗ เม็ด หอม ๑๐ กลีบ กระเทียม ๓ หัว ข่า ๗ แว่น กระชาย ๕ ราก ผิวมะกรูดเล็กน้อย กะปิ ๑ ถ้วยตะไล

วิธีทำ บอนปอกฝานเป็นชิ้น ๆ ตักน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด เอาปลาร้าหรือปลากุเลาทูเค็มพอควรมาห่อใบตองใส่ลงต้มในหม้อพอสุกแล้วแก้ใส่ชาม ตักน้ำในหม้อใส่ล้างเอาแต่เนื้อปลากลับใส่ลงในหม้ออีก ใส่บอนลงพอเต็ม ปิดฝาหม้อเสีย ระวังอย่าคนเมื่อบอนยุบจึงเติมลงอีกจนหมด เคี่ยวไปจนบอนสุก เอามะกรูดมาปอกผิวออกให้หมด ผ่า ๔ แล้วตัดขวางลูกอีกทีหนึ่งเป็น ๘ ชิ้น ใบมะกรูดฉีกหยาบ ๆ

โขลกเครื่องน้ำพริกแกงให้ละเอียด ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ๆ แบ่งครึ่งตัวต้มให้สุกแกะเอาแต่เนื้อใส่โขลกไปกับน้ำพริก เสร็จแล้วละลายใส่ในหม้อบอน ใส่น้ำปลา น้ำส้มมะขาม และน้ำตาล ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม ใส่มะกรูด และใบมะกรูดลงด้วยแล้วปิดฝา เมื่อเดือดจึงใส่เนื้อปลา พอสุกยกลง อย่าทิ้งไว้นานเพราะเนื้อปลาจะเละหมด

หมูแนมสด

เครื่องทำ เนื้อหมู ข่าหั่นบาง ๆ ๑๕ แว่น แป้งแดง (คือข้าวเหนียวแช่น้ำครั่งมีขายตามร้านขายเครื่องยาไทย) ๑ ช้อนโต๊ะพูนเกลือป่น น้ำส้ม ๓ ช้อนโต๊ะ ข้าวคั่ว (ดูตำรับ ๕๙ ข.) ½ ถ้วยชาหนังหมูหั่นฝอย ๑ ถ้วยชา มันหมูแข็งหั่นขนาด ๒ มม. ยาว ๒.๕ ซม. ๒ ช้อนโต๊ะพูน มะนาว น้ำตาลทราย ผิวส้มซ่าหั่นฝอย ๑ ช้อนชาพูน หอมซอย ๑ ช้อนโต๊ะ กระเทียมดองซอย ๑ ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าใช้ผักกาดหอมจีบ

วิธีทำ ล้างหมูสะอาดแล้วแล้วใช้ซับ หรือผึ่งให้น้ำแห้งแล้วแล่พังผืดและมันออกให้หมด ใส่เครื่องบดให้ละเอียด (หรือสับก็ได้ โขลกเบิ้งแดงและข่าให้ละเอียด แล้วใส่หมูลงโขลกไปด้วยกันจนเข้ากันดีแล้วควักขึ้นใส่ชามอ่างใส่เกลือป่นให้เต็มและน้ำส้มพอขยำจนเนื้อสุก แล้วคั้นน้ำออกไปตั้งไฟให้สุก แล้วใส่เนื้อหมูที่คั้นไว้ลงคลุกทั้งกำลังร้อน ๆ จึงใส่น้ำมะนาว น้ำตาลทราย ข้าวคั่ว ของเหล่านี้ต้องใส่ทีละเล็กน้อย ใส่ไปคลุกไปจนเนื้อหมูกระจาย แล้วใส่หนังหมู มันหมู คลุกให้ทั่วกัน จึงใส่หอมซอย ผิวส้มซ่า กระเทียมดอง ลงคลุกพอทั่วกันชิมดูตามชอบรสได้ที่แล้วโรยพริกสดหั่นเฉียงบาง ๆ รับประทานกับใบผักกาดหอมจีบ

วิธีหั่นหนังหมูและมันหมู

ขูดและล้างหนังหมูให้ขาวสะอาด แล้วใส่หม้อต้มพอนุ่ม (อย่าให้เปื่อยมากนักจะหั่นลำบาก) ตักขึ้นล้างน้ำเย็นจนหมดยางเหนียว ๆ แล่บาง ๆ แล้วหั่นเป็นฝอย เมื่อหั่นเสร็จแล้ว จึงบีบน้ำมะนาวใส่ขยำจนขาว แล้วลวกน้ำร้อนและล้างน้ำเย็นอีกจนสะอาดใส่ตะแกรง ผึ่งให้น้ำแห้งจึงโรยข้าวคั่ว คลุกให้เส้นกระจายใช้ได้ มันหมูต้มให้สุกแล้วหั่นขนาดเล็ก ๒ ม.ม. ยาว ๒.๕ ซม. ลวกน้ำกำลังเดือดแล้วล้างน้ำเย็น ผึ่งและโรยข้าวคั่วอย่างหนังหมู

ยำผิวส้มซ่ากับปลากรอบ

เครื่องปรุง ปลากรอบขนาดกลาง ๑ ไม้ ส้มซ่าผลใหญ่ ๓ ผล หนังหมูหั่นชิ้นยาว ๆ เล็ก ๆ ๒ ช้อนโต๊ะ มันหมูแข็งหั่นชิ้นยาว ๆ เล็ก ๆ เหมือนหนังหมู ๒ ช้อนโต๊ะ ถั่วยี่สงคั่วแล้วซอยละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ กระเทียมเจียวหั่นละเอียด ๒ ช้อนโต๊ะ หอมซอยละเอียดเจียวแล้ว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มซ่า น้ำปลาดี มะนาว น้ำตาลหม้อหรือน้ำตาลทราย อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ น้ำกระเทียมดอง

วิธีทำ แกะปลากรอบเอาแต่เนื้อทอดให้กรอบ หนังหมูต้มให้เปื่อยพอควร แล่ชิ้นบางแล้วหั่นชิ้นยาว ๆ เล็ก ๆ เสร็จแล้วล้างด้วยมะนาวเสียนิดหน่อยเพื่อให้นุ่ม เมื่อเคล้าด้วยมะนาวแล้วล้างกับน้ำเปล่าเสียอีกทีหนึ่ง เสร็จแล้วสงใส่กระชอนไว้เพื่อให้สะเด็ดน้ำ มันหมูนั้นต้มสุกแล้วหั่นชิ้นยาว ๆ เล็ก ๆ เหมือนหนังหมู ผิวส้มซ่าฝานบาง ๆ แล้วหั่นให้ละเอียดพอควร ถ้าไม่ชอบขมมากเกินไปหั่นเสร็จแล้วล้างด้วยเกลือกับน้ำเปล่าเสียนิดหน่อยแล้วเอาขึ้นบีบเสียให้สะเด็ดน้ำ เมื่อเตรียมของพร้อมแล้วจึงเอาปลากรอบ ผิวส้มซ่าหนังหมู มันหมู ใส่รวมกันในอ่าง ใส่น้ำปลาดี น้ำตาล มะนาว น้ำส้มซ่า น้ำกระเทียมดองนิดหน่อย ชิมดูตามรสที่ชอบ ให้รสจัดเค็มเปรี้ยวหวาน ทั้งสามรสแล้วจึงใส่หอมเจียว กระเทียมเจียวและถั่วยี่สงลงไปเคล้าให้เข้ากันชิมดูอีกทีหนึ่ง ขาดรสอะไรก็เติมลงไปอีกจนกลมกล่อม ตักใส่จาน รับประทานได้

ปลาร้าสำเร็จ

เครื่องปรุง ปลาร้าปลาดุกหรือปลาช่อนก็ได้ ประมาณ ๓ ตัว แล่เนื้อสับให้ละเอียด ข่าหั่นฝอย ๑ ถ้วยตะไล กระชายหั่นฝอย ๑ ถ้วยตะไล หอมซอย ๒ ถ้วยตะไล ตะไคร้หั่น ๒ ถ้วยตะไล พริกชี้ฟ้าหั่นฝอยมากน้อยตามชอบใจ ใบมะกรูดหั่นฝอย ๑ ถ้วยตะไล เนื้อหมูสับละเอียด ๓ ถ้วยตะไล กุ้งสับละเอียด ๓ ถ้วยตะไล ดอกข่า ๓ ถ้วยตะไล พริกไทยอ่อน ๓ ถ้วยตะไล น้ำมันหมู ๑ ถ้วยชา

วิธีทำ น้ำมันหมูใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน กุ้ง หมู ปลาร้า ใส่ลงผัดให้สุกดี จึงใส่เครื่องที่หั่นไว้ เมื่อสุกดีแล้วตักใส่ชามใช้ผักดิบต่าง ๆ จิ้ม เช่น มาเขือ แตงกวา สมอ ผักบุ้ง ขมิ้นขาว และอื่น ๆ ตามแต่ท่านจะชอบรับประทาน

อาหารพื้นเมือง

แกงแคไก่ (ภาคเหนือ)

เครื่องปรุง ไก่ ๑ ตัว พริกแห้ง ๗ เม็ด หัวหอม ๕ หัว กระเทียม ๗ กลีบ ตะไคร้หั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ ข่า ๕ แว่น รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๙ เม็ด กะปิ ๑ ช้อนโต๊ะ ปลาร้าสับแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๒ ช้อน ชา มะแหลบ มะแข่น อย่างละหยิบมือ (ถ้ามี)

วิธีทำ ไก่ล้างสะอาด แล่เอาแต่เนื้อ หั่นเป็นชิ้น โขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด ผัดเครื่องแกงด้วยน้ำมันจนหอม จึงใส่ไก่ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำปลา แล้วผัดต่อไปอีกจนเข้ากันดี เติมน้ำกระดูกไก่ทีละน้อย ๆ จนพอความต้องการ เคี่ยวต่อไปจนเดือด จึงเติมผัก

ผักที่ใส่มีดังนี้ :–

มะเขืออ่อนผ่าสี่	ประมาณ ๕ ลูก
ถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อน	ประมาณ ๑๐ ฝัก
ถั่วพลู	๕ ฝัก
หน่อไม้ต้มหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ	½ ถ้วย

เห็ดลม ดอกงิ้วแช่น้ำเสียก่อนจึงใส่เล็กน้อย (ถ้ามี) นำผักที่กล่าวมานี้ใส่ก่อน พอสุกจึงเติมผักตำลึง ใบพริก ใบผักคราด

ชะอม ผักชีฝรั่ง ผักชี ต้นหอม พริกขี้หนูสด อย่างละพอควร คนให้ทั่ว พอเดือดใส่ผงชูรส ชิมรสดูตามชอบใจแล้วจึงยกลง รับประทานร้อน ๆ

ข้าวกั๊นจิ๊น ภาคเหนือ

เครื่องปรุง เนื้อหมูหรือเนื้อวัว ประมาณ ½ กก. มะเขือเทศสุก ๒ ขีด เลือดหมูสด ๑ ถ้วย (ถ้ามี) ข้าวสุก ๓ ลิตร กระเทียมเจียว หัวหอมเจียว พอสมควร ผักชี ต้นหอม มะนาว พริกขี้หนูแห้งทอด น้ำปลาดี เกลือป่น ผงชูรส

วิธีทำ เนื้อหมูหรือเนื้อวัว สับให้ละเอียด มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ คลุกให้เข้ากัน ใส่เกลือป่น ๒ ช้อนชา น้ำปลาดีเล็กน้อย หัวหอมเจียว กระเทียมเจียว ผงชูรส แล้วจึงนำข้าวสุกลงคลุกให้เข้ากันทั่วแล้ว ชิมดูรสตามใจชอบ ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ประมาณผลส้ม โรยผักชี ต้นหอม กระเทียมเจียว แล้วจึงห่อด้วยใบตองให้แน่น นำไปนึ่งประมาณ ๑๕ นาที ใช้รับประทานกับต้นหอม หัวหอมดิบ พริกขี้หนูแห้งทอด และบีบมะนาว (ถ้าชอบเปรี้ยว)

แกงฮิลเลย์ (ภาคเหนือ)

เครื่องปรุง หมูสามชั้น ๑ กก. พริกแห้ง ๗ เม็ด ตะไคร้ ๑ ต้น ขิงอ่อน ๑ กำ หัวหอมกระเทียมอย่างละ ½ ถ้วย ผงแกงฮิลเลย์ ๑ ช้อนโต๊ะพูน กระเทียมดอง ๕ หัวใหญ่ น้ำมะขามเปียก กะปิ ๑ ช้อนชา น้ำปลาซีอิ๊วดำ น้ำปลา เกลือ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ หมูสามชั้น นำมาล้าง ขูด และถอนขนให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม ขนาด ๑½ นิ้ว เอาน้ำปลาซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ เคล้าให้ทั่วใส่หม้อหมักไว้ พริกแห้งแกะเม็ดออกล้างน้ำ ใส่ครกโขลกกับตะไคร้หั่นฝอย ขิงหั่นเป็นแว่น ๙ ช้อนโต๊ะ กระเทียม ๑๐ กลีบ หัวหอม ๑๐ หัว ผงฮิลเลย์ ๑ ช้อนโต๊ะพูน กะปิ เกลือ โขลกให้ละเอียดพอประมาณ ตักลงเคล้าในหม้อหมูที่หมักไว้ ยกขึ้นตั้งไฟ ใช้ไฟแรงขนาดกลาง หมั่นคนอย่าให้ไหม้ จนมีกลิ่นหอม จึงเติมน้ำพอท่วมหมู เคี่ยวต่อไปจนเกือบเปื่อย จึงใส่น้ำมะขามเปียกพอควรน้ำปลา เคี่ยวต่อไปจนเปื่อยตามต้องการ แล้วจึงใส่ของหั่นฝอยขนาดก้านไม้ขีดไฟ หัวหอมปอกแล้วทั้งหัว กระเทียมปอกเป็นกลีบ กระเทียมดองแกะเป็นกลีบใส่ลง ชิมรสตามชอบ

หมายเหตุ :— ผงฮิลเลย์ ถ้าไม่มีจะใช้ผงกระหรี่แขกแทนก็ได้ หรือจะผสมเองก็ได้ ดังนี้ :— เม็ดผักชี ๑ ช้อนโต๊ะ ยี่หร่า ๑ ช้อนชา กระวาน ๕ ลูก โป๊ยกั๊ก ๑ กลีบ กานพลู ๕ ดอก พริกไทย ๗ เม็ด ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ พริกหอม เทียนแกลบ อย่างละเล็กน้อย อบเชย ๑ ชิ้นเล็ก ของทั้งหมดเอาลงคั่วพอหอม อย่าให้ไหม้ โขลกให้ละเอียดแล้วจึงเติมขมิ้นผง ⅓ ช้อนชา

น้ำพริกอ่อง (ภาคเหนือ)

เครื่องปรุง พริกแห้ง ๕ เม็ด หัวหอม ๕ หัว กระเทียม ๗ กลีบ กะปิ ๑ ช้อนชา กุ้งแห้ง ๑ ช้อนโต๊ะ เนื้อหมูติดมันสับละเอียด ½ ถ้วย

พริกชี้ฟ้าแดง ๓ เม็ด ผักชี ต้นหอม น้ำมันหมู ๕ ช้อนโต๊ะ มะเขือเทศสุก ๗–๘ ผล เกลือนิดหน่อย น้ำปลาดี ผงชูรส

วิธีทำ แกะพริกเอาเม็ดออก ล้างน้ำให้สะอาด ใส่ครกโขลกกับหัวหอม กระเทียม กะปิ กุ้งแห้ง เกลือ ให้ละเอียดพอประมาณ จึงนำหมูที่สับไว้กับมะเขือเทศหั่นละเอียดใส่ลงคนให้เข้ากัน จึงนำของทั้งหมดนี้ลงผัดกับน้ำมันหมู จนหอมดีแล้ว ใส่ผงชูรสนิดหน่อย ชิมดู ถ้าจืดเติมน้ำปลา ถ้าชอบรับประทานเผ็ด หั่นพริกแดงเป็นชิ้นยาว ๆ ใส่ลง โรยผักชีใบหอม น้ำพริกนี้ใช้รับประทานกับผักสด เช่น มะเขือกรอบ แตงกวา มะเขือเทศผลเล็ก ๆ ห่าม ๆ ผักชี ใบหอม ของแกล้มใช้หนังหมูทอดกรอบ (แคบหมู)

แกงไตปลา (ภาคใต้)

เครื่องปรุง ไตปลา ๒ ถ้วย ปลากรอบ ๕ ตัว ๆ โต พริกขี้หนูแห้ง แล้วแต่ชอบเผ็ด ขมิ้นชันนิดหน่อย ตะไคร้ ๒ ต้น ข่า ๑๐ แว่น ผิวมะกรูดนิดหน่อย หัวหอม กระเทียม อย่างละพอประมาณ พริกไทย ๓๐ เม็ด พริกสด ๑๐ เม็ด ผักสดต่าง ๆ

วิธีทำ นำพริกขี้หนูแห้ง ขมิ้นชัน ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด หัวหอม กระเทียม พริกไทย ใส่ครกโขลกให้ละเอียด แล้วแกะปลากรอบย่างใส่โขลกลงไปด้วย เสร็จแล้วเอาลงละลายในน้ำเดือด อย่าให้ใสนัก พอเดือดดีแล้ว ใส่ไตปลาลงไป ใส่ใบมะกรูด มะเขือเทศ พริกสด แล้งชิมดูอย่าให้เค็มนัก ใส่ผงชูรสนิดหน่อย รับประทานกับผักสดต่าง ๆ ตามชอบ

กินอยู่เพื่อรักษาทรวดทรง

โดย

วิมล พัฒนพิชัย

วิทยาลัยเทคนิค กรุงเทพ ฯ

ปัญหาสำหรับผู้มีอันจะกินในเมืองไทยทุกวันนี้ อยู่ที่ว่ากินอย่างไรจึงจะทำให้ดูหนุ่มสาวเสมอ ถ้าเป็นผู้หญิงโดยเฉพาะก็ให้สวยเสมอ ตามธรรมชาติ คนอ้วนก็อยากผอม คนผอมก็อยากให้น้ำหนักเพิ่ม คนแก่ก็อยากหนุ่ม

คนอ้วนแต่งตัวให้งามได้ยาก

คนผอมแต่งตัวได้งามกว่าและง่ายกว่า แต่ติดที่ไม่สามารถจะโชว์หลัง ไหล่ได้ เพราะกระดูกมาก และผิวก็มักไม่ตึงเปล่ง ส่วนปัญหาเรื่องโรคภัยที่เกิดจากน้ำหนักตัวดูจะมีน้อยกว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

ศัตรูที่คุกคามผู้มีน้ำหนักเกิน ก็คือแรงดันโลหิตสูง หัวใจต้องทำงานหนัก ปวดส้นเท้าเมื่อยืนนาน ๆ แม้แต่นั่งนานก็มักเจ็บระบบก้น เพราะต้องรับน้ำหนักมาก ถึงจะมีสง่าราศี ก็ไม่คุ้มกับความทุกข์ทรมาน ยิ่งในปัจจุบันมีสถิติรายงานว่าคนอ้วนตายด้วยโรคหัวใจมาก ทำให้มีการตื่นตัวเรื่องคุมน้ำหนักกันมากขึ้น

ผู้ใดมีน้ำหนักผิดปรกติไปจากน้ำหนักมาตรฐาน ไม่ว่าจะเป็นในด้านน้ำหนักเกิน หรือน้ำหนักน้อยก็ตาม ถ้าได้มีการตรวจสุขภาพดู

แล้ว จะพบว่าสาเหตุไม่ใช่เนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือความผิดปรกติ ของระดับฮอร์โมนที่มีในร่างกายแต่ฝ่ายเดียว เราควรได้สำรวจสาเหตุอย่างอื่นบ้าง ที่สำคัญคือสาเหตุเรื่องอาหารการกิน

การสำรวจเรื่องอาหารการกินนั้น ต้องดูย้อนหลังนาน ๆ มิใช่ดูเฉพาะมื้อหรือเฉพาะวัน เพราะอาหารที่กินเข้าไปนั้น จะให้ผลชัดเจนต้องกินเวลาอย่างน้อย ๓–๖ เดือน ไม่ใช่กินวันนี้แล้ว พรุ่งนี้จะเห็นผล ดังนั้นผู้ที่ต้องการควบคุมการกิน จึงต้องอดทน อาจต้องรอดูเป็นเวลานาน ขอให้ลองสำรวจตัวเองดังนี้

๑. อาหารครบทั้ง ๕ หมู่ ทุกวันหรือไม่ คือ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์บก น้ำ ไข่ นม ไขมัน และผักสดผลไม้ ถ้าจะให้ดีต้องครบทุกมื้อ

๒. ปริมาณอาหารที่กินจนเต็มอิ่มนั้นเป็นอย่างไร มากหรือน้อย (จะเทียบกับใครดี ลองเทียบกับคนที่มีรูปร่างดี)

๓. สัดส่วนของอาหารเป็นอย่างไร บางคนบ่นว่ากินน้อยไม่ค่อยจะกิน แต่ทำไมจึงอ้วนได้อ้วนดี น้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยที่เจ้าของร่างกายไม่เต็มใจ

ถ้าอาหารที่กินเป็นอาหารที่ให้แคลอรีสูง ถึงจะน้อยนิดก็ทำให้อ้วนได้ เช่นถ้ากินแตงกวา ๑ ก.ก. จะได้กำลังงานเท่ากับกินเนื้อวัว ๑๐๐ กรัม หรือเนื้อหมู ๕๐ กรัม เท่านั้น

เนื้อ ๑๐๐ กรัม เคี้ยวสัก ๑๐ คำ ก็หมด

หมู ๕๐ กรัม กินสัก ๕ คำ ก็หมด

แตงกวา ๑ ก.ก. กว่าจะหมดจุกแน่นพอดี

กินขนมหม้อแกงถั่ว ๑ ชิ้น เท่ากับกินสับปะรดประมาณครึ่งผล (ขนาดกลาง)

๔. การกินอาหารเป็นอย่าง กินน้อยแต่บ่อยครั้งก็ได้ปริมาณมากเท่ากับคนกินจุ แต่น้อยครั้ง บางทีกินเพลินดีอาจมากกว่าคนประเภทหลังก็ได้ เพราะทีละหมุบละหมับ นึกว่าไม่ค่อยจะได้กินสักเท่าไร

๕. มีข้อยกเว้นบ่อยหรือไม่ เช่น วันนี้เลี้ยงส่งนายเก่า รับนายใหม่ วันเกิดเพื่อน วันเกิดตัวเอง วันเกิดลูก วันทำบุญบ้าน งานทอดกฐิน ต้องกินเสียหน่อย เดี๋ยวเจ้าภาพจะเสียใจว่าไม่รักกันจริง ถ้ามีข้อยกเว้นบ่อย ๆ ก็ยากที่จะควบคุมน้ำหนัก

๖. ว่าด้วยเครื่องดื่ม ไม่ว่าจะเป็นน้ำขวด กาแฟหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แม้แต่น้ำผลไม้ก็นก็ให้กำลังงานได้เพราะมีพวกน้ำตาลหรือพวกคาร์โบไฮเดรท น้ำเปล่าเท่านั้น ที่ไม่มีแคลอรี่ และให้ความชุ่มชื้นแก่ความกระหายได้ดีด้วย

นอกจากเรื่องอาหารการกินแล้ว ลองสำรวจสุขนิสัยด้านอื่นด้วย เช่น

๑. การออกกำลังกลางแจ้งมีบ้างหรือไม่ การเดินตามปกติ ยืนและนั่งไม่เรียกว่าออกกำลังกาย นอกจากเดินอย่างว่องไว หายใจยาวๆ สม่ำเสมอ แกว่งแขนแบบหัดแถว แขม่วท้องไปด้วยจึงพอจะได้ชื่อว่าออกกำลัง แต่ถ้าใครเดินแบบนั้นในที่สาธารณะ คงมีคนประหลาดใจและอยากรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น การออกกำลังควรเป็นแบบที่ได้ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน การนั่งเล่นไพ่ ก็ไม่เรียกว่าออกกำลัง

๒. นอนหลับพอหรือไม่ คนที่น้ำหนักเกิน มักจะเป็นพวกหัวถึงหมอนก็หลับ พวกน้ำหนักไม่พอ มักจะเป็นพวกที่หลับยากและเป็นพวกคิดมาก

๓. เป็นพวกกันหนักหรือเปล่า พวกน้ำหนักเกินมักจะเข้าทำนองนี้ ไปที่ไหนปักหลักที่นั่น นิสัยก็โน้มไปในทาง "ช่างมัน" ตรงกันข้ามกับพวกตื่นเต้นง่าย อารมณ์ผันแปรง่าย กระทบอะไรนิดอะไรหน่อย ก็เป็นโรคคิดมาก อันเป็นเหตุให้หลับง่ายเบื่ออาหารเพราะแอดรีนาลิน ออกมากขึ้น ขณะเกิดอารมณ์ และบันดาลให้มีอาการเป็นไปต่าง ๆ

การขับถ่ายเป็นอย่างไร ร่างกายปรกติควรจะได้ขับถ่ายเป็นเวลาสม่ำเสมอ พวกน้ำหนักน้อยมักท้องเสียบ่อย หรืออาเจียนง่าย พวกนี้อ้วนยาก ลองสังเกตลักษณะของกากอาหารด้วย ถ้าย่อยดีก็จะเป็นกากชนิดที่ควรจะเป็น ถ้าย่อยไม่ดี กินอะไรเข้าไป ดูกากอาหารก็พอจะรู้ แบบนี้เรียกว่ากินบาทหนึ่ง เอาไปใช้ประโยชน์ได้ไม่ถึงหนึ่งบาทประโยชน์ได้ไม่เต็มที่

อาหารที่กินควรจะมีทั้งอ่อนและเหนียวเพื่อให้ได้เคี้ยวบ้าง ถึงจะละเอียดบ้างไม่ละเอียดบ้างก็ไม่เป็น เพราะท่อทางเดิน ของ อาหารก็เหมือนอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย ยิ่งใช้ยิ่งทนและยิ่งแข็งแรง ถ้ากินแต่อาหารอ่อนเหลวกล้ามเนื้อท่อทางเดินของอาหารก็จะอ่อนแอ อันเป็นผลให้การย่อยไม่ดีเท่าที่ควร เรื่องนี้ได้เคยมีผู้ทดลองเลี้ยงสุนัข ๒ พวก พวกหนึ่งให้กลืนเนื้อเป็นก้อน ๆ อีกพวกหนึ่งให้กินเนื้อบดละเอียด ผลปรากฏว่าพวกแรกเติบโตกว่าแข็งแรงกว่า

สำรวจตัวเองครบถ้วนทุกข้อแล้ว ท่านจะได้รับคำตอบเองว่า ทำไมเราจึงเป็นหนุ่มประเภท ๓๕–๔๐–๓๕ หรือสาว ๓๘–๓๐–๓๘ ทำอย่างไรจึงจะได้มีรูปร่างขนาดพอไปวัดไปวาได้ ไปตอนสาย ๆ คน กลับเกือบหมด ก็ยังดีกว่าพวกที่ไปตอนค่ำ ๆ แถมต้องให้เดือนมืด เสียด้วย

ขอจบด้วยคำฉันท์ในเรื่องกฤษณาสอนน้อง ดังนี้

น้อยภักษ์ก็ผอมซูบ สิริรูปบันดาล
มากภักษ์ก็พีพาน จะหนักเนื้อและเทื้ออง์ค
พึงภักษ์พอประมาณ บ่วิการวิกลทรง
โสภาคย์ยรรยง ทุกสิ่งสิ้นทั้งอินทรีย์

กรมสมเด็จพระปรมานุชิตชิโนรส

"น้อยภักษ์ก็ผอมซูบ สิริรูปบันดาล"

ถึงแม้ว่าสังคมปัจจุบัน จะหันมานิยมทรง "ทวิคกี้" แต่ก็คงจะไม่มีใครชื่นชมกับทวิคกี้ที่มองดูเหมือนคนตายอดตายอยาก ถ้าจะมีรูปร่างสมสมัย แต่ก็ขอให้มีน้ำมีนวล มีชีวิตชีวาสมวัยจะงามกว่า

ทำอย่างไรจึงจะสูงโปร่ง และดูมีผุดผาด ไม่ผอมซูบ อาหารการกินอาจจะช่วยกำหนดสัดส่วนของน้ำหนักกับส่วนสูงได้ แต่จะให้สูงโปร่ง สมสมัย ต้องพึ่งชาติพันธุ์ และการเลี้ยงดูตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์ด้วย

จากรายงานแพทย์ เราพอจะมีทางทราบรูปทรงของเราได้ คือดูว่าบรรพบุรุษทั้ง ๒ ฝ่ายเป็นอย่างไร ถ้ามีคนอ้วนเตี้ยมากก็ยากที่จะ

มีรูปทรงสูงโปร่งได้ แม้จะควบคุมอาหารการกินสักเพียงใดก็ตาม อีกประการก็ให้ถามพ่อแม่ดูว่า เมื่อตัวเองแรกเกิดมีลักษณะอย่างไร ถ้ามีลักษณะผอม ๆ ยาว ๆ ทายว่าอนาคตต้องเป็นผู้มีรูปร่างสูงโปร่ง แต่ถ้าคลอดมาม่อต้อเป็นมะขามข้อเดียว ก็ควรระมัดระวังเรื่องอาหารการกินให้จงหนัก เพราะมีความโน้มเอียงที่จะอ้วนได้

คุณแม่ทั้งหลายที่อยากจะให้บุตรแข็งแรง คลอดง่าย มีรูปร่างสมส่วนเท่าที่ชาติพันธุ์จะกำหนดให้ก็ต้องรู้จักควบคุมอาหารการกินเสียตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้บุตรที่แข็งแรง ยังทำให้ตนเองแข็งแรงและมีสุขภาพดีด้วย อาหารของคุณแม่ก็คืออาหารธรรมดาที่กินดีถูกหลักเกณฑ์อยู่แล้วนั่นเอง พอเข้าเดือนที่ ๔ ก็เริ่มกินอาหารประเภท "บำรุงให้แข็งแรง ได้แก่อาหารหมู่ที่ ๑, ๓ และ ๔ เพิ่มขึ้นได้แก่พวกเนื้อ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ผักสด ผลไม้สด เพิ่มขึ้นเพราะเมื่อครรภ์แก่ขึ้นมักจะกินจุ หิวบ่อย ถ้าหิวก็กินอาหารดังกล่าวเพิ่มขึ้นเพื่อจะได้ให้สารอาหารโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ ที่ร่างกายของแม่และลูกในครรภ์ต้องการ อาหารที่ไม่ควรกินมากกว่าเดิม คือพวกข้าว แป้ง และไขมัน เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้อ้วนทั้งแม่และลูก อาจก่อให้เกิดปัญหาคลอดยากอย่างที่หวาดกลัวกัน

เมื่อทารกคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดูทารกด้วยอาหารที่เหมาะกับทารก คือนม นมแม่เป็นอาหารที่วิเศษที่สุดสำหรับลูก คือเป็นทั้งอาหารกาย อาหารใจ ผู้คนสมัยนี้มีจิตใจหยาบกระด้างกว่าคนสมัยก่อนอาจจะเป็นผลเนื่องมาจากไม่ค่อยจะได้ดื่มนมแม่กันเท่าไร มีวัวเป็นแม่นมแทน เมื่อทารกโตพอที่จะกินอาหารอื่น ๆ ได้ ก็เริ่มให้อาหารชนิด

อื่นเช่นกล้วย น้ำต้มผัก น้ำส้มคั้น ไข่แดง ฯลฯ เพื่อให้เด็กได้สารอาหารชนิดอื่นที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต และสารอาหารบางชนิดที่จำเป็นต่อชีวิต น้ำนมมีไม่พออีกทั้งฝึกให้เด็กได้ชินกับอาหารนานาชนิด โตขึ้นจะได้ไม่เป็นคนกินยาก อันเป็นสาเหตุให้เกิด "ผอมซูบ" ได้ ทารกควรจะกินอะไรบ้างนั้นคาดว่าพวกเราๆ ก็คงจะพอรู้ ๆ กันอยู่ ถ้าไม่แน่ใจว่าความรู้นั้นถูกต้องหรือไม่ก็ติดต่อขอเอกสารคำแนะนำที่กระทรวงสาธารณสุขพิมพ์แจกแก่ประชาชนทั่วไปได้

เมื่อเด็กโตขึ้น ถ้าเป็นเด็กแข็งแรง ได้อาหารดีถูกต้องกับความต้องการของร่างกาย ถึงจะอ้วนบ้าง ผอมบ้าง ก็ช่างเป็นไร เพราะพันธุ์ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ถ้าเด็กนั้นร่าเริงปราดเปรียว แจ่มใสซุกซนไม่นั่งจุมปุ๊ก ไม่เจ็บไข้ง่ายก็หมายความว่าเด็กได้อาหารพอสมตัวแล้ว

ได้กล่าวแล้วว่า พันธุกรรม เป็นเครื่องกำหนดขอบเขตของรูปทรง แต่อาหารการกินช่วยให้ได้ลักษณะที่ดีขึ้นได้มาก คนที่ผอมเกินไปแล้วอยากจะอ้วนขึ้น ถ้าได้หวนไปดูชาติพันธุ์แล้ว ก็ลองหันมาสำรวจสุขภาพทั่ว ๆ ไปของตนเสียก่อน อาจทำได้โดยไม่ต้องใช้วิธีเทคนิคทางแพทย์ก็ได้ วิธีสำรวจสภาพร่างกายและนิสัยของตนเอง มีเรื่องที่จะต้องดูดังต่อไปนี้

๑. แข็งแรงร่าเริง แจ่มใสพอเหมาะสมกับวัยหรือไม่ ถ้าไม่เซื่องซึม และมีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมพอสมควรก็ใช้ได้

๒. ที่ผอมเกินไปนั้น เป็นคนอ่อนแอขี้โรคด้วยหรือเปล่า เจ็บไข้ง่ายไหม มีโรคประจำตัวอะไรบ้าง มีพยาธิ หรือความผิดปกติของอวัยวะอย่างไร

๓. เจ้าอารมณ์ คิดมาก นอนไม่หลับเสมอหรือเปล่า

๔. ออกกำลังมากเกินตัว ถ้าทำอะไรแล้วมักเพลินลืมกินลืมนอน

๕. ระบบการย่อย การขับถ่ายเป็นอย่างไร ท้องเสีย อาเจียน อาหารไม่ย่อยบ่อยหรือเปล่า

เมื่อพบว่าตัวเองอยู่ในเกณฑ์ปานกลางปกติเหมือนคนอื่น ๆ เขา ค่อยไปโทษว่า ผอมเพราะกินไม่พอ หรือกินไม่ถูกต้อง แต่ถ้าพบว่า ตัวเองมีความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๕ ข้อนั้นให้แก้เหตุนั้น ๆ เสียก่อน แล้วจึงค่อยปรับปรุงเรื่องอาหารการกิน

ถ้าผอมเพราะอาหารการกินเป็นเหตุ พยายามแก้ไขนิสัยการกิน ให้ถูก ค่อยทำค่อยไป อาจต้องฝืนใจในระยะแรก ๆ ต่อไปจะเคยชิน ไปเองโดยอัตโนมัติ

หลักปฏิบัติในการเพิ่มน้ำหนัก

๑. กินอาหารที่ให้สารอาหารที่เปลี่ยนเป็นพลังงานได้มาก ๆ ยิ่ง เป็นคนกินน้อยยิ่งต้องเลือกอาหารที่เปลี่ยนเป็นพลังงานได้สูง ได้แก่ ข้าว แป้ง ไขมัน เนื้อสัตว์บก ยิ่งเป็นเนื้อติดมันยิ่งดี

๒. พักผ่อนให้เพียงพอ นอนให้หลับสนิท อย่าคิดมาก

๓. ออกกำลังบ้างตามสมควร แต่อย่าหักโหม การออกกำลัง ช่วยกระตุ้นให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น ทั้ง ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนของเลือด เป็นผลสะท้อนให้มีความ อยากอาหารดีขึ้น

๔. พยายามควบคุมอารมณ์อย่าเป็นคนเจ้าอารมณ์

อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มน้ำหนัก

กินอาหารให้ครบอาหารหลัก ๕ หมู่ ปริมาณและคุณภาพเพียงพอทั้งในด้านให้ความแข็งแรง และในด้านทำให้มีกำลัง และต้องได้อาหารที่ให้แรงงานแก่ร่างกาย สูงกว่าจำนวนแรงงานที่ร่างกายต้องการใช้

อาหารชนิดใดที่จะทำให้อ้วนขึ้นหรือน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ ลองพิจารณาจากอาหารหลัก ๕ หมู่ของไทยตามที่จะกล่าวต่อไปนี้

๑. อาหารหมู่ที่ ๑ ได้แก่เนื้อสัตว์ นม เนย ไข่ ถั่ว เมล็ด อาหารเหล่านี้ให้พลังงานได้ มีสารอาหารสำคัญคือโปรตีนที่จะช่วยให้เกิดเซลใหม่ เติบโตดี แข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง

อาหารที่มีสารอาหารโปรตีนสูง มักมีเกลือแร่ และวิตามินที่จำเป็นสำหรับการทำงานของร่างกายมากด้วย

เนื้อสัตว์บก มักจะมีไขมันแทรกอยู่ตามเส้นใยกล้ามเนื้อมากกว่าเนื้อสัตว์น้ำ ดังนั้นถ้าอยากอ้วนขึ้นจงพยายามเลือกเนื้อสัตว์บกกินบ่อยๆ และกินให้มาก ๆ เนื้อสัตว์ที่ให้แรงงานสูงกว่าเนื้ออื่น ๆ ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ยิ่งตรงที่ใกล้หนัง ติดหนังด้วย ยิ่งไขมันแทรกอยู่มาก

คนผอมส่วนมากมักไม่ชอบของมันเลี่ยน ซึ่งตรงข้ามกับคนอ้วน ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้กินพวกของมันจัด เพราะแนะนำไปก็ไม่ได้ผล เนื่องจากฝืนนิสัยกันยาก และถ้าเราต้องกินสิ่งที่เราไม่ชอบ ก็จะกินไม่ได้มากเบื่อเร็ว ทั้งการย่อยการดูดซึมก็ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะต้อง "ฝืนใจเป็บ"

มีถั่วเมล็ดชนิดหนึ่ง หาง่าย ราคาถูก ส่วนมากชอบกินกัน คือถั่วลิสง จะต้ม คั่ว หรือทอด ก็ตาม มักกินได้เพลินหยุดไม่ค่อยได้ ถ้าอยากน้ำหนักเพิ่ม ลองกินถั่วลิสงวันละ ๑ บาทเป็นของแถม จะกินตอนไหนก็ตาม เดือนเดียวเห็นผล ขอเน้นอีกครั้งว่า กินเป็นของแถม

๒. อาหารหลักหมู่ที่ ๒ ได้แก่พวก ข้าว แป้ง น้ำตาล พวกนี้ให้พลังงานได้อย่างรวดเร็ว และถ้าเหลือใช้จะเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บไว้ในร่างกาย ทำให้อ้วนขึ้น ถ้ากินมากกว่าที่ต้องการใช้ก็จะอ้วนได้รวดเร็วทันใจ

ถ้าเป็นคนกินไม่จุ รู้กันว่ากินข้าวมาก ๆ จะโตเร็ว (โตทางกว้างไม่ใช่ทางยาว) แต่กินเกินอิ่มก็กินไม่ได้ มีอาหารหลายอย่างที่ให้แคลอรี่สูงแต่ปริมาณหรือพูดง่าย ๆ ว่ากองเล็กนิดเดียว

จะลองเทียบให้ดูเป็นภาษาชาวบ้านและเป็นทางวิชาการดังนี้

บะหมี่ ๑ ก้อน ๕๐ กรัม = ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ประมาณ ๑ ถ้วยตวง ๒๐๐ กรัม

=	ขนมจีน	ประมาณ	๑ จับ	๒๐๐ ,,
=	ข้าวสวย	,,	๑ ถ้วยตวง	๑๘๐ ,,
=	ข้าวเหนียวนึ่ง	,,	๑/๒ ,, (อัดแน่นเป็นก้อน)	๑๒๐-๑๓๐ กรัม
=	มักกะโรนีแห้ง	,,	๑๐-๑๒ เส้น	

จากตัวอย่างข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า บะหมี่ก้อนนิดเดียวให้แรงงานเป็น ๔ เท่าของก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่-ขนมจีน ทั้งนี้ขึ้นอยู่ที่วิธีทำออกมาเป็นเส้นพวกเส้นที่ทำโดยต้องใช้ไขมันผสมเข้าไปในเนื้อแป้งด้วยเช่นบะหมี่ แป้งเกี๊ยว เส้นสปาเกตตี มักกะโรนี ให้แรงงานสูง แต่กอง

เล็กนิดเดียว ความจริงท้องของเราเป็นมาตรฐาน การวัดได้ดีพอสมควร เช่นเรากินข้าวอิ่มทนกว่ากินขนมจีน กินข้าวเหนียวอิ่มทนกว่าข้าวเจ้า คิดเทียบจากเมื่อกินจนอิ่มเท่า ๆ กัน อิ่มทนนั้นเพราะมีสารคาร์โบไฮเดรทมาก มีไขมันมาก ถ้ามีน้ำมากอย่างเส้นขนมจีน ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่อิ่มครู่เดียว แรงที่จะได้จากอาหารเหล่านี้ก็ไม่เท่ากัน พวกมีน้ำมากให้แรงงานได้น้อย

อาหารแป้งบางชนิดให้พลังงานความร้อนแก่ร่างกายได้สูงจนน่าตำใจ เช่น แป้งพาย แป้งชั้นที่มาทำอาหาร เช่น พายไส้ไก่ พายกรอบพายผลไม้ ถ้าอยากอ้วนกินเข้าไปเถิด เพราะอาหารเหล่านี้มักอร่อยถูกลิ้นคนไทยดี กินอาหารอิ่มแล้วก็ยังกินได้อีกชิ้นโต แต่ถ้าอยากผอมอย่าไปแตะเข้า เดี๋ยวจะว่าไม่บอก เพราะกินแล้วเลิกไม่ค่อยได้ชวนกินต่อร่ำไป ดังนั้นควรอดใจไม่แตะเลยดีกว่า พวกชาวอิตาลีพอแก่ตัวเข้าจึงตุ๊ต๊ะทั้งหญิงชายเพราะอาหารหลักของเขา คือ มักกะโรนีสปาเกตตี้ ในการทำเส้นทั้ง ๒ อย่างต้องใช้ไขมันผสมลงไป เช่น แป้งสาลี ๑ ก.ก. เติมน้ำมันพืช ๑ ถ้วย กินไม่จุนัก คือขนาดคนไทยทำงานนั่งโต๊ะกินได้ประมาณ ๑๐ คน

แรงงานที่จะได้จากส่วนผสมนี้ประมาณ ๕๒๙๐ แคลอรี่กินได้ ๑๐ คน แรงงานที่จะได้จากก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ๕๒๙๐ แคลอรี่ต้องใช้ก๋วยเตี๋ยวประมาณ ๕$\frac{๑}{๒}$ ก.ก. ซึ่งต้องกินประมาณ ๓๐ คนจึงจะหมด ถ้าเอาเส้นจำนวนนี้ผัดก๋วยเตี๋ยวราดหน้าจะได้ก๋วยเตี๋ยวประมาณ ๓๕ – ๔๐ จาน (ปริมาณเท่ากับที่เขาขายจานละ ๒ บาท)

พวกขนมหวานต่าง ๆ ที่มีทั้งไขมัน แป้ง น้ำตาล จึงเป็นอาหารเพิ่มน้ำหนักได้เป็นอย่างดี ถ้ายิ่งว่ามีถั่วลิสงเป็นองค์ประกอบด้วยยิ่งดีใหญ่

คนบางคนบ่นว่าวัน ๆ ไม่ได้กินอะไร กินแต่โอเลี้ยง ๕–๖ แก้วข้าวก็กินนิดเดียว ทำไม่ถึงอ้วนได้อ้วนดี โอเลี้ยงที่ซื้อเขากินนั้นถ้วยหนึ่ง
ว์ และ
เขาใส่น้ำตาลเท่าไร

นักเรียนแผนกอาหารทดลองทำกล้วยเชื่อม ใช้น้ำตาลเท่าไรจึงจะได้กล้วยเชื่อมที่มีลักษณะดีเป็นที่นิยมของสังคมปัจจุบัน ทดลองแล้วพบว่า กล้วยน้ำว้าขนาดกลาง ๖ ชิ้น ใช้น้ำตาล ๔๒ กรัม

เพราะฉะนั้นกล้วยเชื่อม ๖ ชิ้น ให้แคลอรี่ประมาณ ๒๕๐ แคลอรี่

ถ้ากินกล้วยเชื่อม ๖ ชิ้น กล้วยลูกครึ่งจะได้แรงงานเท่ากับกินกล้วย ๓ ลูกครึ่ง

เผือกมัน ให้แคลอรี่ได้สูงก็จริง แต่ก็ยังไม่มากเท่ากับข้าว ถ้าใครเขากิน เผือก กินมันเทศ ก็อย่าไปว่าเขาเลยว่ากินอย่างนี้นะซีถึงได้อ้วน ถ้าเขากินแทนข้าว แต่ถ้าใครก็ตามกินข้าวอิ่มแล้ว ยังกินเผือก กินมัน กินเล่น ๆ ได้อีก อย่างนี้ละก็น่ากลัวจะต้องกลิ้งไปแทนเดินไปทีเดียว ถ้าทำจนเป็นนิสัย

ถ้าคุณเป็นคนชอบกินขนมหวาน ถ้าไม่ได้กินจะอัดใจตาย หรือหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี นอนไม่หลับก็กินเข้าไปซีไม่มีใครเขาว่า แต่ถ้าอยากผอม จะกินขนมหวานก็ลดข้าวลงเสียบ้างอย่างน้อย ๆ ก็ต้องกองโตเท่ากับกองขนมหวานที่จะกิน แต่ถ้าอยากอ้วน โปรดกินขนม

หวานหลังอาหารทุกมื้อ และเวลาหิวน้ำก็อย่ากินน้ำธรรมดา กินน้ำหวาน จะเป็นชนิดอัดลมหรือไม่อัดลมก็ได้ เครื่องดื่มชงก็ดี

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ยิ่งวิเศษ ให้แคลอรี่สูงนัก เหล้า ๑ เป๊กให้ ๓๐ แคลอรี่ เบียร์ ๑ ขวดให้ประมาณ ๘๐๐ แคลอรี่ กินเบียร์วันละ ๓ ขวดได้แรงงานเท่ากับที่ร่างกายต้องได้จากอาหารทั้งวัน คงไม่มีใครกินเบียร์ ๓ ขวด แล้วไม่กินอาหารอื่น ๆ อีกเลย เห็นแต่กินเบียร์แล้วต้องมีกับแกล้ม เช่น ถั่วทอด มันทอด ข้าวเกรียบ ไส้กรอก ฯลฯ ของบำรุงไขมันหน้าท้องทั้งนั้น ถ้าท่านอยากเป็นนักวิ่งแข่ง ก็จงหมั่นประพฤติอย่างนี้รับรองว่าถ้าไม่แข่งกับคนที่วิ่งเร็วเท่ากันยังไง ๆ ต้องชนะ ๑๐๐% เพราะพุงแตะเส้นชัยก่อน ขออย่าให้หัวใจวายเสียก่อนถึงหลักชัยก็แล้วกัน

อาหารหมู่ที่ ๓ ผักใบสีเขียวและผักอื่น ๆ จะเป็นส่วนใดของพืชก็ตาม บ้านเมืองไทยมีผักอุดมสมบูรณ์ มีกินตลอดปี ปัจจุบันการเกษตรดี ผักอร่อย เพราะพันธุ์ดี ปุ๋ยดี บำรุงดี กินให้ได้ทุกมื้อทุกวันยิ่งดี อย่าให้ขาด เพราะทำให้เราแข็งแรงว่องไว มีเกลือแร่และไวตามินที่จำเป็นสำหรับสุขภาพ อ้วน หรือ ผอม หรือทรงดีแล้วก็ต้องกิน ทั้งกินให้พอด้วย

ผักมีเกลือแร่ ไวตามินสูง แต่ให้แรงงานได้ต่ำมาก คนต้องการผอมจึงกินพอควร ถ้ากินมากนักจะอิ่มเร็ว กินอย่างอื่นได้น้อย ถ้าคนอยากผอมจงกินมาก ๆ ให้เกือบอิ่มได้ยิ่งดี

ตัวอย่าง

กินผั่วคะน้า ๑ ก.ก. ได้แรงงานเท่ากับดื่มโอเลี้ยง ๒ ถ้วยครึ่ง

กินแตงกวา ๑ ก.ก. ,, ,, ๑ ถ้วยกว่า ๆ

กินแตงกวา ๑ ก.ก. ,, กินข้าวสวย ๑ ถ้วยตวง

อาหารหมู่ที่ ๔ ผลไม้สุกสด สารอาหารสำคัญในผลไม้คือ แป้งและน้ำตาล แต่ไม่จัดรวมกับหมู่ที่ ๒ เพราะมีไวตามิน และ เกลือแร่มากกว่าพวกข้าว เผือกมัน และมีน้ำมากกว่า พวกนี้ให้พลังงานได้สูงกว่าผัก ซึ่งไม่ต้องย่อยดี ดูดซึมไปใช้ได้ทันที ดังนั้นเมื่อกินเข้าไปจะรู้สึกสดชื่นหายอ่อนเพลีย ทั้งมีกลิ่นรส เป็นที่ชื่นใจช่วยให้ชุ่มชื่นเกลือแร่ ไวตามินในผลไม้ถึงจะมีน้อยกว่าผักหลายอย่างหลายเท่า แต่ก็ยังมากกว่าในหมู่ที่ ๒ ผลไม้ที่มีรสสีเหลือง แสด เช่น มะละกอสุก มะเขือเทศสุก มีไวตามินเอมาก

ผลไม้ที่มีเนื้อเป็นแป้ง ให้แรงงานได้สูง เช่นกล้วย ทุเรียน น้อยหน่า ฝรั่ง ถ้าเป็นผลไม้ที่มีน้ำมากถึงรสจะหวานจัดก็ให้แรงงานได้ต่ำกว่า ผลไม้ไทยมีกินตลอดปี อร่อยทั้งนั้น มีหลาย ๆ อย่าง บางชนิดปลูกง่าย เอาเม็ดหว่าน หรือหาต้นมาปลูก ไม่ได้ดูแลก็ออกลูกให้กินได้ จึงควรมีต้นผลไม้ประจำบ้าน จะได้ไม่ต้องซื้อกินเสมอไป ชมพู่ มะม่วง มะละกอ กล้วย ขึ้นได้ง่าย ไม่ต้องดูแลมาก

ผลไม้ไทยที่ปลูกง่าย คุณภาพสูง คือ กล้วย มะละกอ ส้มก็ดีแต่ต้องดูแล ส้มดีเพราะรสชาดดี และมีวิตามินซีสูง แต่ก็ยังแพ้ฝรั่งสด กล้วยไทยมีวิตามินบีมาก ให้แคลอรี่สูง เด็กกินแล้วเติบโตดี

กล้วยน้ำว้าผลงาม ๆ ๘ ผล จะให้แรงงานเท่ากับที่ร่างกายต้องการต่อมื้อ จึงเหมาะที่จะกินอาหารเพิ่มน้ำหนักด้วยอีกอย่าง คือพวกหิวระหว่างมื้อก็กินกล้วย แทนผลไม้อื่น ๆ กินเป็นของแถม

๕ อาหารหลัก หมู่ที่ ๕ ได้แก่ไขมันและน้ำมัน จะได้จากสัตว์หรือพืชก็ตามเป็นสารที่ให้พลังงานความร้อนได้สูง ได้แก่น้ำมันพืช น้ำมันที่ได้จากสัตว์ มะพร้าว กะทิ รวมทั้งถั่วลิสงซึ่งเป็นพืชเมล็ดที่มีไขมันสูง อาหารใส่ถั่วลิสง จึงเป็นอาหารที่ให้พลังแก่ร่างกายได้สูงมาก

ไขมันเป็นสิ่งจำเป็น เพราะมีกรดไขมันบางชนิดที่จำเป็นสำหรับสุขภาพ และช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมนำเอา ไวตามิน เอ ดี อี เค ไปใช้ประโยชน์ได้ คนไทยในชนบทพอแก่ตัวเข้ามักเป็นตาต้อ ผิวแห้งหยาบ คันมากทั้งนี้เพราะขาดไขมัน ถึงแม้ว่าจะกินผักมาก ไวตามินในผักดูดซึมไม่ได้เพราะขาดไขมัน

ไขมันเป็นสารที่ให้พลังงานสูงกว่าสารอาหารชนิดอื่น ๆ ทำให้อาหารมีรสดีขึ้น และอิ่มทน ดังนั้นไม่ว่าจะเพิ่มหรือลดน้ำหนักก็ต้องใช้ไขมันในการปรุงอาหารด้วย แต่ถ้าต้องการเพิ่มน้ำหนักก็ต้องพยายามใช้ไขมันปรุงอาหารให้มากขึ้นเท่าที่จะทนเลี่ยนได้ แต่ถ้าต้องการลดน้ำหนักให้ใช้ ท่าที่จำเป็นคือไม่ควรเกิน ๑ ช้อนโต๊ะต่อมื้อ ถ้าอาหารมื้อนั้นมีไขมันชนิดที่มองไม่เห็น แทรกอยู่ตามเนื้อสัตว์มากพอ เช่น กินหมู เนื้อติดมัน หรือกินไก่ กินหนังมันด้วย ไม่จำเป็นต้องใช้ไขมัน

ร่างกายเราเก็บอาหารที่ให้พลังงาน คือ สารอาหารโปรตีน คาร์โบฮัยเดรท และไขมัน เป็นไขมันสะสมไว้ที่ตับ หน้าท้อง และตามกล้ามเนื้อ ที่ใช้งานมาก ๆ ไขมันเหล่านี้ถ้ามีเก็บสะสมไว้ในร่างกายมากเกินไปทำให้เกิดอาหารผิดปกติต่าง ๆ ขึ้นได้ เช่นโรคหลอดโลหิตเปราะ อุดตัน แรงดันเลือดสูง กล้ามเนื้อหัวใจอ่อน

ไขมันที่สกัดจากพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) ทำให้เกิดโรคดังกล่าว ข้างต้นได้ช้ากว่าไขมันสัตว์ แต่ทั้ง ๒ ประเภททำให้อ้วนได้เท่า ๆ กัน มีคนบางคนเชื่อคำโฆษณาว่ากินน้ำมันพืชแล้วไม่อ้วน ไขมันหรือน้ำมันอะไรก็ตามถ้ากินมากพออ้วนได้ทั้งสิ้น แต่ไขมันหรือน้ำมันชนิดที่ติดภาชนะแล้วล้างยาก (เช่น ไขวัว ล้างยากกว่ามันหมู มันหมูล้างยากกว่าน้ำมันพืช น้ำมันพืชล้างยาก ไขมันในไข่แดง) ทำให้เกิดโรคหลอดโลหิตเปราะ หลอดโลหิตอุดตันได้ง่ายกว่า

ขอยกตัวอย่าง จำนวนของ ไขมันที่ให้พลังงาน ได้เท่ากับ อาหารชนิดอื่น ๆ

น้ำมันพืชหรือน้ำมันสัตว์ ๔ ช.ต. (เจียวไข่ได้ ๒ ฟอง) ให้แรงงานได้เท่ากับน้ำตาลทราย ๑๐ ช.ต.

ข้าวสวย ๑ ๑/๒ ถ้วย (ข้าวสาร ๑๐๐ กรัม) กินเต็มอิ่ม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ๔๐๐ กรัม (เกือบครึ่ง ก.ก.)

เนื้อวัว ๑๘๐ กรัม

แตงกวา เกือบ ๒ กิโลกรัม (๑, ๘๐๐ กรัม)

กล้วยผลงาม ๆ ๔ ผล

จากจำนวนที่เขียนเทียบส่วนแบบแม่บ้านมาให้ดูนี้ คงจะพอทำให้ท่านเข้าใจถึงอิทธิพลของน้ำมันได้

ถ้าเรากินไข่เจียว ๒ ฟอง จะได้แรงงานเท่ากับกินข้าวชามโต ๆ กับไข่ต้ม ๒ ฟอง เห็นหรือยังว่าน้ำมันที่เราใช้ในการปรุงอาหารนั้นไม่ทำให้ปริมาณอาหารเพิ่มขึ้นเท่าไร แต่ให้แรงงานสูงเหลือเกิน ดังนั้นคนที่กินอาหารจีนบ่อย ๆ จึงมีลักษณะเป็นคนมีบุญ คือดูเอิ่มเอิบมีน้ำมีนวล (แต่ถ้ามากไปก็นวลจัดจนเยิ้มหยด) และมีลักษณะเป็นคนที่มีความรู้มาก หรือเป็นปราชญ์ เพราะพุงโต เราชอบพูดกันเสมอว่าความรู้อยู่ในพุงหมดแล้ว อาหารจีน อาหารฝรั่งมักใช้ไขมันสูงกว่าอาหารแบบไทย ๆ เพราะคนเหล่านั้นอยู่ในถิ่นที่มีอากาศหนาวจัด ความจำเป็นบังคับให้ต้องกินอาหารที่มันจัด เพื่อสู้กับความหนาวได้ จนเกิดเป็นนิสัยการกิน เมื่อมาอยู่ในเมืองเราความเคยชินนั้นก็ติดมาด้วย ดังนั้นคนไทยในเมืองไทย ที่นิยมอาหารฝรั่ง อาหารจีน ก็จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ไม่ยากเลย หมั่นกินเสมอ ๆ เป็นได้ผลเห็นทันตา

คนโดยมากเข้าใจว่าถ้าจะลดน้ำหนักต้องกินข้าวน้อยที่สุด แล้วมากินสลัดแทน ถูกละท่านกินผักจานเบ่อเริ่ม กินจนจุกก็ได้แรงงานจากผักไม่พอที่ร่างกายต้องการใช้อยู่นั่นเอง จะทำให้ผอมลงได้ แต่มีใครที่กินผักเปล่า ๆ โดยไม่ใช้น้ำสลัดชนิดข้นหรือใสก็ตาม ถ้าทำตามตำรับของเดิมแล้ว รับรองได้ว่านัวกล่า กินข้าวให้อิ่มเสียดีกว่า ถ้ากินสลัดกับ น้ำปรุงรสประเภทน้ำปลา มะนาว หรือน้ำส้ม-เกลือ ใส่น้ำตาลเล็กน้อยพอให้รสดีละก็เห็นจะพอจัดให้เป็นอาหารลดน้ำหนักได้ ถ้ากินผักสลัดกับมายองเนส และเนื้อสัตว์ทอดหรืออบเห็นจะเป็นอาหารเพิ่มน้ำหนักคงที่มากกว่า

เมื่อคราวเลี้ยงอาหารนักกีฬาที่เข้าแข่งขันเอเซี่ยนเกมส์ มีกีฬาบางประเภทที่ต้องควบคุมน้ำหนักบางคนต้องลดลง เราต้องจัดอาหารพิเศษให้ถูกกับความประสงค์ บางทีจะพบกับคำสั่งว่า "ผมต้องลดน้ำหนักครับ ข้าวไม่กิน ขอไข่เจียว ๕ ฟอง ไม่ใส่น้ำนะ ใช้ตำรับไหนกันพ่อคุณเอ๋ย ถ้าเจียวด้าน ๆ เพราะเห็นเขาว่าจะลดน้ำหนักต้องใช้น้ำมันแต่น้อย พ่อก็ไม่กิน หาว่าทำไม่เป็นเสียด้วยซ้ำ จะไปโทษใครก็ไม่ได้ ทั้งนี้เป็นเพราะความเข้าใจผิด หรือรู้มาผิด ๆ ยากที่จะแก้ให้ถูกต้องในระยะเวลาอันสั้น

อาหารที่กินแล้วทำให้น้ำหนักเพิ่มคือ อาหารที่ให้แรงงานได้สูงมาก ๆ คือพวกไขมัน ข้าว แป้ง น้ำตาล และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

ผู้ที่อยากอ้วน ลองสำรวจดูว่าตนเองมีนิสัยการกินเป็นอย่างไร แล้วพยายามเพิ่มอาหารที่ให้แรงงานได้สูงเข้าไว้มาก ๆ เช่น พยายามกินของทอด ของผัด กินขนมหวาน กินถั่วลิสงเป็นของขบเคี้ยว ฯลฯ ค่อย ๆ ทำค่อยไปจะบรรลุจุดประสงค์ได้ไม่ยาก พยายามกินง่ายกว่าพยายามอดเป็นไหน ๆ

อีกประการหนึ่ง พออายุมากขึ้น ประมาณ ๓๐ ขึ้นไปก็จะค่อย ๆ อ้วนขึ้นได้เองตามธรรมชาติ

ถ้าท่านเลือกกินเป็น รู้จักเลือกอาหาร ทั้ง ๆ ที่เป็นกินไม่จุอาจจะกลายเป็นคนประเภท "น้อยภักษ์ไม่ผอมซูบ" ก็ได้ ถ้าเลือกกินอาหารที่มีไขมันแทรกมาก ๆ ดังกล่าว

"มากภักษ์ก็พีพาน จะหนักเนื้อและเทืออองค์"

ที่ว่ามากนั้น เท่าไรและอย่างไร จึงจะเรียกว่ามาก

คนเราจะรับประทานอาหารได้อย่างมากก็เพียงแค่อิ่ม และคนส่วนมากก็มักจะรับประทานอาหารจนอิ่มเป็นกิจวัตร มีน้อยรายเต็มทีที่สามารถเลิกรับประทานได้ ก่อนที่จะเต็มอิ่ม

ทุกคนรับประทานเต็มอิ่ม แต่เหตุไฉนรูปร่างจึงไม่พอดีทุกคนไป

สาเหตุสำคัญอยู่ที่ชนิดของอาหาร (นอกจากเรื่องปริมาณ) อาหารที่จัดอยู่ในหมู่เดียวกัน ก็ยังให้คุณค่าทางอาหารไม่เท่ากัน

มีอาหาร ๓ ชนิด ที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักของร่างกาย คือ

๑. คาร์โบฮัยเดรท ได้แก่พวกข้าว แป้ง ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เผือก มัน น้ำตาล ฯ ฯ ล ฯ

๒. โปรตีน ได้แก่เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ รวมทั้งนม ไข่ และถั่วต่าง ๆ

๓. ไขมันและน้ำมัน ทั้งที่ได้จากสัตว์และพืช มีทั้งชนิดที่มองเห็นและชนิดที่มองไม่เห็น คือได้แก่พวกที่แทรกอยู่ตามเนื้อสัตว์และมีแทรกอยู่ในอาหารแทบทุกชนิด

วิธีหนึ่งที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนัก คือการควบคุมอาหารที่รับประทาน ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพของอาหาร ข้อสำคัญคือให้ได้สารอาหารครบทุกประเภท ให้ได้พลังงานพอเหมาะกับที่ต้องการใช้ ถ้าได้มากกว่าที่ต้องการใช้ ผลก็คือน้ำหนักเพิ่ม ถ้าได้น้อยกว่าที่ต้องใช้ ผลก็คืออ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และต่อไปน้ำหนักลด

หลักในการเลือกอาหาร เพื่อควบคุมน้ำหนัก คือกันไม่ให้น้ำหนักเพิ่ม หรือต้องการลดน้ำหนัก

๑. อาหารที่ให้พลังงานน้อย เช่นลดอาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมันรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น แต่ผลไม้นั้นต้องเลือกชนิดเหมือนกัน เพราะบางอย่างให้พลังงานสูง เช่นถ้าเทียบจากน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม ทุเรียนและกล้วยชนิดต่าง ๆ จะให้พลังงานมากเป็น ๓ เท่าของส้ม สับปะรด ชมพู่ เงาะ และ มะละกอ

๒. พวกโปรตีน ลดปริมาณไม่ได้ ควรเพิ่มขึ้นด้วยซ้ำ แต่ต้องเลือกชนิดซึ่งจะทราบได้จากตารางแสดงคุณค่าทางอาหาร กระทรวงสาธารณสุข พอจะสรุปในที่นี้ได้ว่า พวกเนื้อสัตว์บก ให้พลังงานสูงกว่าเนื้อสัตว์น้ำ ตัวอย่าง

ตัวอย่าง

เนื้อหมูปนมัน	ให้พลังงานเป็น	๒ เท่า ของเนื้อวัว
,,	,,	๒ เท่าครึ่งของปลาทะเล
,,	,,	๔ เท่า ของปลาน้ำจืด
,,	,,	๕ เท่า ของปูกุ้ง

พวกเครื่องในสัตว์ มักจะให้พลังงานน้อยกว่าเนื้อสัตว์นั้น ๆ เกือบครึ่งหนึ่ง หรือเพียง ๑ ใน ๓ เท่านั้น

๓. ในการปรุงอาหาร เลี่ยงวิธีปรุงที่ต้องใช้ไขมันและน้ำมันถ้างดได้ทั้งหมดก็ยิ่งดี เพราะได้ไขมัน และน้ำมันที่มีแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์และอาหารประเภทอื่นพอสมควรแล้ว (เฉพาะรายที่ต้องการลดน้ำหนัก)

๔. อาหารควรมีรสจืด ยิ่งจืดมากยิ่งดี เพราะช่วยลดความอยากอาหาร และทำให้หมดอร่อยไปได้มาก

๕. วิธีรับประทาน ควรรับประทานครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้งขึ้น (ไม่ใช่กินจุบกินจิบ)

เช่น อาหารเช้ามี นม (ไม่ใส่น้ำตาล) ขนมปังปิ้ง ๑ แผ่น ไข่ลวก ๑ ฟอง ให้แบ่งเป็น ๒ ครั้ง เช่น ๗.๐๐ น. รับประทานนม ขนมปัง เก็บไข่ลวกไว้รับประทานตอน ๑๐.๐๐ น. เป็นต้นไป

ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ต้องเลือกอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น พวกผักใบ ให้รับประทานแต่พออิ่มอย่าปล่อยให้หิวมาก จะอ่อนเพลีย อารมณ์หงุดหงิด และเจ็บไข้ได้ง่าย

ถ้าต้องการเพิ่มน้ำหนัก ให้เลือกอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น พวกข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ถั่ว ถั่วที่ให้พลังงานสูง คือถั่วลิสง มะม่วงหิมพานต์ (ให้พลังงานมากกว่าเนื้อหมูปนมัน)

อย่างไรก็ตาม ควรถือหลักว่าต้องให้ได้อาหารครบทั้ง ๕ หมู่ ต่อวัน

พึงภักษ์พอประมาณ บ่วิการวิกลทรง
โสภาคยยรรยง ทุกสิ่งสิ้นทั้งอินทรีย์

ถ้าท่านได้อ่านทั้งตอน น้อยภักษ์ และมากภักษ์ เรียบร้อยแล้ว คงจะพอจับใจความได้ว่า ทำอย่างไร กินอะไรบ้างจึงจะบรรลุผลประการสุดท้าย คือ "โสภาคยยรรยง ทุกสิ่งสิ้นทั้งอินทรีย์"

พึงภักษ์พอประมาณ คำว่า พอประมาณบ่งอยู่แล้วว่าไม่มากไปไม่น้อยไป แต่อาจจะเกิดปัญหาขึ้นได้ง่ายว่า ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าที่กำลังทำอยู่นี่น่ะ พอเหมาะพอดีแล้วหรือยัง

มีหลักเกณฑ์ง่ายๆ กระเพาะเป็นเครื่องวัดความพอเหมาะของแต่ละคน ถ้ารู้สึกว่าอิ่มเมื่อไรเลิกกันทันที อย่าตามใจปาก หรือพูดตรง ๆ ว่าอย่าตะกละต่อไป

มื้อไหนกินอาหารที่มีมันมาก ให้ความร้อนแก่ร่างกายมากเกินต้องการ ครั้งแรกจะอิ่มพอดี ต่อมาสักครู่แทนที่จะทุเลากลับรู้สึกอึดอัด ถ้ากินแล้วเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ เห็นได้ง่าย เช่นอาหารมื้อไหนมีหมี่กรอบขาหมูยัดไส้ แกงผัดเนื้อ ปูจ๋า ฯลฯ อาหารเหล่านี้ถ้าอร่อยกินได้มาก พออิ่มสักครู่ จะรู้สึกอึดอัด หรือกินของหวานประเภททุเรียนกวน ทุเรียน ข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน ถ้าขืนตะกละกินสักครู่เถอะจะร้อนจนอยากแช่น้ำ หรืออึดอัดจนอยากจะอาเจียนออกเสียบ้าง ทุเรียนกวนครึ่งกิโลกรัม ใคร ๆ ที่กินทุเรียนกวนเป็นกินได้หมด กินแล้วเบรคไม่อยู่ แถมไม่พอด้วยซ้ำ ทุเรียนกวน

จำนวนความร้อนแก่ร่างกายได้ พอ ๆ กับที่เรากินอาหารอิ่ม ๑ มื้อทีเดียว ในทำนองตรงกันข้ามท้องอิ่มแล้ว แต่ไม่รู้สึกสดชื่นเลยยังโหย ๆ อยู่ แสดงว่าอาหารนั้นมีคุณภาพต่ำ โดยเฉพาะด้านที่ให้พลังงานพวกที่กินสลัดผัก และน้ำปรุงรสไม่ใช้ไขมันเลย เมื่อกินอิ่มแล้วจะรู้สึกอย่างนี้ จึงต้องพยายามบังคับใจอย่าไปกินอะไรเพิ่มเติมอีก จะลดน้ำหนักได้ในไม่ช้า

จากการสังเกตว่าคนเรากินจุมากน้อยต่างกันไหม จะเห็นได้ว่าถ้าเพศเดียวกัน รุ่นราวคราวเดียวกัน ทำงานทำกิจกรรมทำนองเดียวกัน จะกินได้มากน้อยไม่ต่างกันนัก รายที่กินจุมาก ๆ มีน้อยเต็มที

อาจเนื่องมาจากเป็นความเคยชินติดตัวมาตั้งแต่เป็นเด็กก็ได้ ทางแพทย์พบว่าเด็กที่ถูกทอดทิ้ง เด็กกำพร้า เด็กที่รู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รัก มักจะกินจุกว่าเด็กที่รู้อบอุ่นมาจากครอบครัวที่เป็นสุข ถ้ากินจุมาตั้งแต่เด็ก กระเพาะจะครากกินได้มากกว่าคนทั่ว ๆ ไป

วัยที่คนเราจะกินจุมากกว่าวัยอื่น ๆ คือวัยรุ่นแต่ช่วงนี้ก็เป็นช่วงที่ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงและเติบโตอย่างรวดเร็ว ในช่วงที่กำลังรุ่นที่กินจุนี้ ถ้าอาหารได้สัดส่วน จำนวนที่ได้กินเพิ่มขึ้นคือข้าว ส่วนกันข้าว ซึ่งประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ผัก และไขมัน ไม่ได้เพิ่มจำนวนขึ้นเท่าที่ควรจะเป็น คนตะวันออกส่วนมากเป็นเช่นนี้ โดยมากเนื่องมาจากค่าครองชีพบังคับ เราจึงไม่โตเท่าที่ควร พออายุเลยวัยรุ่นเข้าหน่อยก็ชักจะเหี่ยว ที่เหี่ยวลีบไปก่อนเคือสมอง ส่วนรูปร่างผิวพรรณนั้นไม่สู้กระไรนัก เพราะวิทยาศาสตร์ช่วยได้มาก ถ้าเครื่องสำอางค์ช่วยไม่ได้ผล การลอกหน้าตัดหนังส่วนเกินออก ช่วยให้ตึงเต่ง แต่สมองที่เสื่อมก่อนวัยอันควร เราก็ไม่ค่อยจะนึกถึง มิหนำรีบออกตัวล่วงหน้าว่า อายุมากก็หลงลืมเป็นธรรมดา ความจำดีสู้เด็กไม่ได้เป็นต้น ความจริงหัวหับสังขารภายนอกควรจะแก่พร้อม ๆ กัน ที่กล่าวมานี้เพื่อจะชี้ให้เห็นว่า ถ้ากินอาหารถูกส่วนครบธาตุเหมาะกับความต้องการของร่างกายแล้ว ก็จะเป็นจริงดังคำประพันธ์บาทสุดท้ายนี้ คือ "โสภาคยยรรยง ทุกสิ่งสิ้นทั้งอินทรีย์" ไม่ใช่งามเฉพาะรูปร่างผิวพรรณเท่านั้น แต่รวมไปถึงอวัยวะภายในซึ่งควรจะแข็งแรง และมีอายุยืนนาน ถ้าจะเสื่อมหรือตายก็ควรจะไปพร้อมกัน ๆ ไม่ใช่ชีวิต

ยังอยู่แค่ขาตาย ไตตาย ปอดตายไปซีก หลอดเลือดบางส่วนตายฯลฯ ทำให้แพทย์มีงานล้นมือโดยไม่จำเป็น ถ้ากินอยู่ถูกต้อง ปัญหาขาดแคลนแพทย์คงจะทุเลาไปมากทีเดียว อย่างน้อยก็ช่วยลดงานด้านอาหารเป็นพิษ โรคขาดอาหารอวัยวะพิการเนื่องมาจากโรคขาดอาหารเป็นต้นเหตุ ที่ว่า "กินเรื่องใหญ่" ดูจะเป็นเรื่องจริง และทำให้เป็นเรื่องเล็กเห็นจะไม่ได้

เมื่อจำนวนอาหารที่กินไม่ต่างกันมาก ทำไมเราจึงอ้วน ผอม แข็งแรง ได้ต่างกันมากนัก ถ้าจะต้องไปพิจารณาถึงชนิดของอาหารที่กิน

อาหารไทยแบ่งออกเป็น ๕ หมู่ เรียกว่าอาหารหลัก ๕ หมู่ ดังได้กล่าวแล้ว จะพูดเน้นอีกครั้งแต่จะจัดเสียใหม่ตามหน้าที่มีต่อร่างกาย

๑. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ และถั่วเมล็ด มีสารอาหารโปรตีนซึ่งจำเป็นสำหรับความเจริญเติบโต แข็งแรง มีความต้านทานโรค และทำให้มีแรงมีกำลังได้ ทั้งมีเกลือแร่และวิตามินหลายอย่าง

๒. ผักสด โดยเฉพาะผักใบเขียว ผักอื่น ๆ ที่มีสีเหลือง สีแสด อุดมด้วยเกลือแร่ และไวตามิน

๓. ผลไม้สด ซึ่งมีแป้ง และน้ำตาล ซึ่งให้แรงงานได้มาก แต่ต่ำกว่าที่ได้จากแป้งมีไวตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อสุขภาพ

สารอาหารทั้ง ๓ คือ โปรตีน ไวตามิน เกลือแร่ ซึ่งมีมากในอาหารทั้ง ๓ พวกข้างต้นเป็นสารที่จำเป็นยิ่งของชีวิต ที่จะช่วยให้สุขภาพดี อวัยวะต่าง ๆ ทำงานตามปกติ สารอาหาร ๓ พวกนี้แหละ

ที่เราได้กันไม่ค่อยพอ บางคนขาดบางอย่างมากจนเกิดอันตรายร้ายแรงแก่ร่างกาย และถ้าร่างกายขาดสารอาหารอย่างหนึ่ง ก็มักจะชักพาให้ขาดสารอาหารอย่างอื่น ๆ ตามมาด้วย

เราได้สารอาหารเหล่านี้จากกับข้าว เมื่อพวกเรากินข้าวมากแต่กินกับน้อย เราจึงขาดสารอาหารที่สำคัญ ๆ และจำเป็นสำหรับสุขภาพ

๔. ข้าว แป้ง น้ำตาล เป็นอาหารที่ให้สารอาหารคาร์โบฮัยเดรท ทำให้มีแรงมีกำลัง แต่ถ้าเหลือใช้จะเก็บไว้ได้มากเป็นไกลโคเจน และไขมัน คนตะวันออกส่วนมาก อ้วนอย่างที่เรียกว่าอ้วน ข้าวสุก อ้วนฉุ ๆ แต่ไม่แข็งแรง แก่เร็ว พอแก่ตัวหน่อยก็ขี้หลง ขี้ลืม

๕. ไขมัน เป็นอาหารที่ให้สารอาหารกรดไขมัน และกลีเซอรีน ซึ่งเป็นสารจำเป็นสำหรับสุขภาพของผิว และจำเป็นในการ พาไวตามิน เอ ดี อี เค แต่เป็นสารที่เปลี่ยนเป็นพลังงานความร้อนได้มากกว่าอาหารชนิดอื่น ๆ เหลือใช้จะเก็บเป็นไขมัน เป็นสารที่ทำให้น้ำหนักขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

อาหารหมู่ที่ ๔–๕ นี้เป็นอาหารที่ทำให้อ้วนได้ง่าย ผอมได้มากกว่า ๓ พวกแรก

เมื่อได้ทบทวนอาหารทั้ง ๕ หมู่แล้ว ตอนนี้เรามาพูดกันว่า วันหนึ่งหรือมื้อหนึ่งควรจะกินอะไรบ้าง อย่างละเท่าไร

คนส่วนมากกินอาหาร ๓ มื้อ บางรายเท่านั้นที่กินเพียง ๒ หรือ ๑ มื้อ ถ้ากิน ๒ มื้อหรือมื้อเดียว ปริมาณของแต่ละมื้อจะมากกว่าพวกกิน ๓ มื้อ

ข้าว พวกเราคนไทย มักกินข้าวกันเป็นพื้น หรือพูดง่าย ๆ คือ กระเพาะเต็มเพราะข้าว จะเป็นข้าวจ้าวหรือข้าวเหนียวก็ให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้ใกล้เคียงกัน ในวันหนึ่งควรจะกินข้าวที่หุงจากข้าวสารประมาณ ๑ กะป๋องนม หุงเป็นข้าวสุกแล้วแบ่งกิน ๓ มื้อ (สำหรับผู้ใหญ่) ผู้ชายอาจจะกินจุกว่านี้เล็กน้อย

นอกจากนั้น เราก็กินขนมหวาน เครื่องดื่มกัน ถ้ากินของหวาน ๆ มาก ต้องลดข้าวลง แต่ควรจะได้น้ำตาลวันละ ๓–๕ ช้อนโต๊ะ

เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ทั้งสัตว์บกและสัตว์น้ำ รวมทั้งนม และไข่ เรานำมาทำเป็นกับข้าวเป็นส่วนใหญ่ (ยกเว้นนม) จะกินสักเท่าไรดี อาหารพวกนี้รสดี ใคร ๆ ก็ชอบ มีปัญหาอยู่ตรงที่ว่าค่อนข้างแพง และมีไม่พอกินในบางแห่ง บางทีบางฤดูกาล ต้องทำแห้ง ทำเค็ม หมักกันไว้ เมื่อเค็มจัดก็กินไม่ได้มาก ถ้าเป็นเช่นนี้ หันมาใช้พวกถั่วเมล็ดแทน เพราะราคาถูกกว่า และเก็บไว้ได้นานไม่เสื่อมคุณภาพ กองส่งเสริมอาหารกรมอนามัย จึงแนะนำให้หุงข้าวปนกับถั่ว คือ เมื่อกินข้าวก็จะได้ถั่วซึ่งมีสารอาหาร โปรตีนอยู่ด้วยทุกมื้อไป เป็นการประกันไม่ให้ขาดแคลนสารอาหารนี้ขึ้นได้ อย่างมากก็ ๒ มิติเท่านั้น พอจะน่าดูบ้าง ข้อสนับสนุนอันนี้ก็คือมนุษย์ดึกดำบรรพ์ ไม่มีเครื่องบด เครื่องสับ ไม่รู้จักเคี่ยวเปื่อย มีไส้สำหรับกักอาหารไม่ให้ผ่านไปลำไส้ใหญ่เร็วนัก ไส้นั้นโตกว่าของมนุษย์ปัจจุบัน เมื่อได้ใช้นาน ๆ ก็เหี่ยวลีบเล็กลง ๆ จนมนุษย์ปัจจุบัน ไส้นี้กลายเป็นไส้ตัน และมีขนาด

เป็นติ่งเล็กนิดเดียว มนุษย์รุ่นใหม่หลายรายที่เกิดมาไม่มีไส้ติ่งแล้ว ถ้าร่างกายใช้อวัยวะส่วนใดมากส่วนนั้นก็ต้องการอาหารมาก ถ้าเรากินอาหารและออกกำลังกายบ้างตามสมควร จะโดยวิธีใดก็ตามชอบจะช่วยให้เรามีรูปร่างสมส่วน และยังช่วยให้อวัยวะนั้นแข็งแรงคงทนอีกด้วย แม้แต่สมองก็เช่นกัน ถ้าหัดคิดบ่อย ๆ คิดทุกวัน ท่องจำเสมอก็จะเปรื่องไปเอง คือคิดได้ไว จำได้ไว

จะเห็นได้ว่า สุขภาพจะดีได้ ต้องกินดี อยู่ให้เป็นด้วย จึงจะสมบูรณ์ทั้งกายและจิต เพราะจิตใจเป็นสุขนั้นต้องมีเรือนกายที่แข็งแรงเป็นที่อาศัย

โรคปวดหลังและปวดขา

สิระ บุณยะรัตเวช

เมื่อไม่นานมานี้รถของผมเสีย ผมเลยต้องอาศัยรถแท๊กซี่ไปทำงาน ผมคิดว่าผมโชคดีมากที่ถึงที่ทำงานโดยปลอดภัย เพราะคนขับรถแท๊กซี่หน้านิ่วคิ้วขมวดขับรถแข่งกับพญามัจจุราช และเฉียดเฉี่ยวเกือบทุกอย่างที่อยู่บนท้องถนน นับตั้งแต่รถเมล์ ยายซิ้มอุ้มลูกจนกระทั่งสุนัขที่กำลังข้ามถนน มิหนำซ้ำยังสวดทุกคนบนท้องถนนนอกจากตัวเขา และผู้โดยสารคือตัวผมเอง ซึ่งนับว่าผมมีความโชคดีอย่างมาก ผมพยายามทำตัวเพื่อให้โชคดีต่อไปโดยพยายามนั่งนิ่ง ๆ ไม่วิพากย์วิจารณ์อะไร คงนึกถึงคุณพระคุณเจ้าไปเรื่อย ๆ พอถึงที่หมายแล้ว ขณะที่ผมกำลังจ่ายสตางค์ ผมก็เลยเอ่ยลองชิมลางถามเขาดูว่าอารมณ์ไม่ค่อยดีหรือ พอถามเสร็จแล้วผมรีบลงจากรถพร้อมที่จะเผ่นหนีไปทันที ถ้าหากพี่แกพลุ่งพล่านออกมาอีกแต่เปล่าพี่แกตอบอย่างน่าสงสารรวมความได้ว่า ค่าเช่ารถก็แพงรถก็ติด หาผู้โดยสารไม่ได้ ถ้าหากได้ก็เสียเวลาตั้งนานกว่าจะเดินทางถึงจุดหมาย เพราะรถติด ถึงแม้ทางจะไม่ไกลเท่าไร อากาศก็ร้อนจราจรก็เข้มงวด และที่สำคัญก็คือขณะนั้นเขากำลังปวดหลังอย่างมากเป็นมานานไม่รู้จักหายและกำลังกำเริบ

โรคปวดหลังและปวดขานี้ เป็นโรคที่เป็นกันมากในคนวัยหนุ่มสาว หรือกลางคน ส่วนใหญ่ของโรคนี้เกิดจากการที่ประสาทที่ไปเลี้ยงหลังส่วนต่าง ๆ และเลยไปเลี้ยงขาข้างใดข้างหนึ่งนั้น ถูกกดโดยส่วนหนึ่งของร่างกาย ที่ฝรั่งเขาเรียกว่า "ดิสค์" (Disc) เจ้าดิสค์นี้มีลักษณะแปลก ถ้าหากจะเข้าใจกันให้ดีเห็นจะต้องอธิบายถึงกายวิภาคของกระดูกสันหลังของมนุษย์เราสักหน่อย

กระดูกสันหลังนั้นมีความสำคัญอย่างมาก คือถ้าหากเปรียบตัวเราเป็นชาติ กระดูกสันหลังก็คือชาวนานั่นเอง เพราะฉะนั้นมันจึงมีความสำคัญมากไม่ใช่น้อย กระดูกสันหลังประกอบขึ้นด้วยกระดูก ๒๔ ชิ้น ซึ่งโดยปรกติคนทุกคนมีเท่ากันหมด ไม่ว่าจะเป็นคนขยันหรือขี้เกียจ คนขี้ขลาดหรือคนกล้า กระดูกแต่ละชิ้นมีลักษณะคล้ายกันตรงที่ว่าส่วนหน้าเป็นรูปกระบอกตั้งขึ้น และส่วนหลังเป็นรูปหลังคา ปิดลงมาทางด้านหลังของกระบอก ระหว่างกระบอกและหลังคาเป็นที่อยู่ของไขสันหลังและประสาท กระบอกมีหน้าที่จะรับน้ำหนักตัวของคนเรา เพราะฉะนั้นจึงมีความแข็งแรงมาก ในการที่จะให้กระดูกสันหลังคือกระบอกทั้งหมดที่เรียงกันทั้ง ๒๔ ชิ้นนี้งอไปมาได้ ธรรมชาติจึงจัดสร้างให้มีวัตถุที่ไม่แข็งอย่างกระดูก และเหลวอย่างน้ำเชื่อมอยู่ระหว่างกระบอก คือที่เรียกกันว่าดิสค์นั่นเอง ดิสค์นี้แข็งแรงมาก ประกอบด้วยเอ็นและพังผืด ซึ่งเรียงกันอยู่เป็นวง ๆ ถ้าหากเราหั่นหอมหัวใหญ่ออกเป็นแว่น ลักษณะของมันจะคล้ายดิสค์มาก แต่ละวงคือเอ็นและพังผืดที่เรียงกันเป็นชั้น ๆ ส่วนตรง

กลางของดิสค์นั้นไม่เหมือนหัวหอมก็ตรงที่ว่ามันมีวัตถุครึ่งน้ำครึ่งของแข็งอยู่ หน้าที่ของดิสค์ที่สำคัญคือ นอกจากจะเชื่อมกระบอกเข้าด้วยกันแล้ว ยังเป็นเสมือน "โชคอับ" (Shockabsirber) ให้กับกระดูกสันหลังด้วย ลองคิดดูว่าถ้าหากเราไม่มีดิสค์เลย และจับข้อกระดูกสันหลังทั้งหมดมาชน ๆ กันแล้วมัดด้วยเส้นเอ็น เวลาเรากระโดดโลดเต้นคงจะสนุกพิลึก เพราะกระดูกคงกระทบกันดังกรุ๊กกริ๊ก หนวกหูไม่ใช่เล่น หรือถ้าหากเราเอาสปริงมาใส่ระหว่างกระดูกทุก ๆ อันแทนดิสค์ เพื่อไม่ให้กระดูกกระทบกัน พอเรากระโดดเข้าทีเดียวคงหยุดไม่ได้ ต้องเต้นเหย็ง ๆ อยู่เรื่อยจนกระทั่งสปริงมันหยุดกระเด้ง ดังนั้นระหว่างข้อกระดูกสันหลังจึงต้องมีดิสค์ไว้ และนี่แหละคือ หน้าที่ของดิสค์ละ

คราวนี้พอเราอายุเข้ารุ่นวัยหนุ่มวัยสาวหรือกลางคน เจ้าดิสค์ก็เริ่มสึกหรอ ก็ลองคิดดูคนเราใช้ดิสค์นี้มากเท่าไร และใช้มานานเท่าใดแล้ว เดี๋ยวยืน เดี๋ยวเดิน เดี๋ยวกระโดด ดิสค์ที่สึกหรอมากที่สุดคือส่วนที่อยู่ต่ำที่สุด คือระหว่างอันที่ ๒๔ และ ๒๕ เป็นส่วนใหญ่ เพราะต้องรับน้ำหนักมาก น่าเสียดายที่เราไม่มีดิสค์อาไหล่ไว้เปลี่ยน คนเราแพ้เครื่องจักรตรงนี้แหละ ดิสค์ที่สึกหรอแล้วก็จะแห้งเปราะ ถ้าหากวันดีคืนดีเรากระแทกมันแรงเกินไป วงนอกของมันก็จะแตกออกและปล่อยให้วัตถุครึ่งน้ำครึ่งของแข็ง ซึ่งอยู่ตรงกลางยื่นออกมาตำแหน่งที่ยื่นออกมาคือทางด้านหลัง ตรงที่มีไขสันหลังและประสาทอยู่นั่นแหละ ทำให้เกิดโรคของดิสค์ยื่น หรือ Prolapsed disc ละ

โรคปวดหลังและปวดขานี้ ฝรั่งเป็นกันมาก ได้มีผู้ค้นคว้าพบว่าเป็นเพราะส่วนใหญ่ฝรั่งนิยมนอนที่นอนหนาๆ บนเตียงสปริง ชนิดที่พอลงนอนตัวก็ยุบลงบนที่นอนไปหมด พอคลุมด้วยผ้าห่มก็มิดพอดี ทำให้รู้สึกสบายอบอุ่น รู้สึกว่าเป็นของจำเป็นอย่างหนึ่งเพราะอากาศหนาวและฝรั่งส่วนมากมีเงินพอที่จะซื้อที่นอนอย่างนั้นได้ แต่โดยทางการแพทย์แล้วพบว่าเป็นของที่มีอันตรายต่อกระดูกสันหลังอย่างยิ่ง ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่า ขณะที่เรากำลังนอนหลับกล้ามเนื้อที่ช่วยยึดให้กระดูกสันหลังทั้งหมดกระชับกันนั้นจะหย่อนหมด ทำให้ข้อต่าง ๆ หลวม ถ้าหากเรานอนบนที่นอนนุ่มอย่างนั้น ก็จะทำให้ข้อต่าง ๆ ระหว่างกระดูกแต่ละชิ้นหลวมและเสียดสีกันไปมาขณะเราขยับตัว หรือทำให้กระดูกสันหลังบิดไปในท่าที่จะกดลงบนดิสค์มากขึ้น ทำให้ดิสค์เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว พวกเราทั่วไปนั้นโชคดีกว่าเพราะมีสตางค์น้อยกว่า ประกอบทั้งเราอยู่ในเมืองร้อนจึงทำให้เรานอนบนที่นอนแข็งหรือนอนบนกระดานกันเลยทีเดียว ถึงแม้เราจะหลับกล้ามเนื้อหย่อนความแข็งของเตียงก็ยังช่วยพยุงให้กระดูกสันหลังกระชับกันอยู่ได้ นี่คือผลดีที่เรานอน *บน* ที่นอน ไม่ใช่นอน *ใน* ที่นอนอย่างฝรั่ง สำหรับคนที่มีสตางค์มาก ๆ นอนห้องมีเครื่องปรับอากาศ *ใน* ที่นอนหนา ๆ นุ่ม ๆ ควรระวังอย่างยิ่ง

ท่าทางที่นั่งและยืนก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญมาก คนที่นั่งทำงานนาน ๆ โดยก้มหลังไปทางด้านหน้า หรือคนที่ยืนก้มลงทำงานนาน ๆ นั้น เช่นชาวนาก้มลงไปดำข้าวแล้วทำให้ผมคิดอยู่เสมอว่า

กระดูกสันหลังของชาตินี้น่ากลัวเหลือเกิน ว่ากระดูกสันหลังจะเสื่อม ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่าที่ก้มไปข้างหน้านั้นน้ำหนักตัวจะกดไปข้างหน้า และทำให้กระดูกสันหลังส่วนล่างรับน้ำหนักเกินไปในท่าที่ไม่เหมาะสมและยิ่งกว่านั้นท่านี้ยังบีบให้ดิสค์ทะลักไปทางด้านหลังได้มาก ท่าทางนั่งที่ดีที่สุดก็คือนั่งตัวตรง ให้หลังเหยียดตรงติดพนักเก้าอี้ทุกส่วน พวกที่นั่งขับรถนาน ๆ ก็เหมือนกัน ถ้าหากเหยียดหลังให้ตรง คอตั้งมักจะไม่เป็นโรคนี้ พวกนั่งรถคันใหญ่ ๆ และนั่งในท่าคอตรงหน้าเชิด เขาว่ากันว่าเป็นโรคพวกนี้น้อยกว่าพวกนั่งรถยนต์ขนาดเล็ก ๆ ซึ่งต้องนั่งก้มและต้องงออยู่ตลอดเวลา

สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือการทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงตึงตัวอยู่เสมอ ตามปรกตินั้นข้อต่าง ๆ ของร่างกายย่อมอาศัยกล้ามเนื้อช่วยดึงให้กระชับกันอยู่เป็นปรกติ เพื่อจะไม่ให้เสียดสีกันมากเกินควร ถ้าหากเราไม่ได้ออกกำลัง ไม่ค่อยได้เดิน ไปไหนด้วยรถยนต์ พอถึงที่ทำงานตลอดวัน พอเที่ยงก็ไปรับประทานอาหารดี ๆ เย็นก็กลับบ้านนอนดูโทรทัศน์ เหล่านี้จะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนตัวไม่ตึงเหมือนกับนักกีฬาหรือคนที่บริหารร่างกายเสมอ ๆ พวกที่ไม่ค่อยออกกำลังนี้ก็มีโอกาสเป็นโรคนี้ได้มากเหมือนกัน ถ้าหากผมจะแนะนำให้ไปเล่นกล้าม, เล่นฟุตบอลล์ หรืออะไรอย่างอื่น บางท่านก็อาจจะไม่มีเวลาเพียงพอ ดังนั้นผมขอแนะนำให้ท่านที่มีเวลาน้อยอยู่นี้ ใช้เวลาสักประมาณ ๕–๑๐ นาทีต่อวันบริหารร่างกาย ท่าง่าย ๆ คือให้นอนคว่ำแล้วยกศีรษะและขาทั้งสองข้างขึ้นช้า ๆ พร้อม ๆ กันสักวันละ

๒๐ ที ความจริงการบริหารอะไรก็ตามถ้าหากเอามือไปจับกล้ามเนื้อข้าง ๆ กระดูกสันหลังแล้วถ้าเห็นว่าขณะที่กำลังออกกำลังกายนั้น กล้ามเนื้อข้าง ๆ กระดูกสันหลังนี้ตึงตัวก็นับว่าใช้ได้ ขออย่างเดียวว่าขณะที่ร่างกายยังไม่ฟิตพอละก็ อย่าเริ่มต้นด้วยการงอตัวมาข้างหน้าก็แล้วกัน เดี๋ยวเลยจะเป็นโรคปวดหลังไปจริง ๆ เสียเลย

การเล่นสกีน้ำเป็นกีฬาที่สนุก และบริหารกล้ามเนื้อหลังได้ดีมาก แต่ขอเตือนว่าถ้าคิดจะเล่นควรจะบริหารร่างกายให้แข็งแรงอยู่ก่อนสักหน่อย มิฉะนั้นจะเป็นโรคนี้ได้ เพราะผมเคยสังเกตดูว่าขณะที่เรือลากเราและเรายังไม่ได้ขึ้นมาอยู่บนผิวน้ำนั้น กระดูกสันหลังจะต้องรับการเสียดสีมาก เพราะแรงที่ดึงเรานั้นอยู่ส่วนบนของร่างกายของเรา (มือดึงเชือก) ส่วนแรงต้านอยู่ในส่วนต่ำของร่างกายเรา (เท้าที่สวมสกี) ดังนั้นจะมีการเสียดสีระหว่างกระดูกสันหลังส่วนบนและส่วนล่าง แต่ถ้าหากกล้ามเนื้อของเราฟิตดีก็จะช่วยกระชับป้องกันการเสียดสีนี้

โรคปวดหลังและปวดขานั้น ตามสถิติแล้วส่วนมากเกิดจากการที่มีดิสค์ยื่นไปกดประสาท แต่โรคอื่น ๆ เช่น ก้อนเนื้องอก โรคของกระดูกบางอย่างก็อาจจะทำให้เกิดอาการได้คล้ายคลึงกัน การที่จะแยกโรคนี้ได้จะต้องอาศัยการวินิจฉัยจากแพทย์เป็นสำคัญ

ถ้าหากท่านมีอาการปวดหลัง บางครั้งร้าวไปที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง ถ้าหากไอจาม จะปวดมากขึ้น หรือบางครั้งมีชาที่ผิวหนังตามบริเวณที่ปวดเหล่านี้ ควรจะได้รับการตรวจจากแพทย์โดยด่วน ทั้งนี้เพราะ

เหตุว่าแพทย์จะได้ให้การวินิจจัยโรคได้ถูกต้อง ถ้าท่านเป็นโรคดิสค์ยื่นไปกดประสาทระยะแรก การรักษาก็ง่ายนิดเดียว คือการบริหารกล้ามเนื้อบางส่วนตามที่แพทย์แนะนำ แต่ถ้าหากเป็นมากและเป็นมานาน อาจจะมีความจำเป็นต้องรับการผ่าตัดเอาดิสค์ออกจากประสาทจากศัลยแพทย์ก็ได้.



พิมพ์ที่ ร.พ. เลี่ยงเชียงจงเจริญ ๒๔๓ บำรุงเมือง พระนคร
นายเกียวจุ๊ย แซ่เตียว ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๑ โทร. ๒๓๗๙๘